

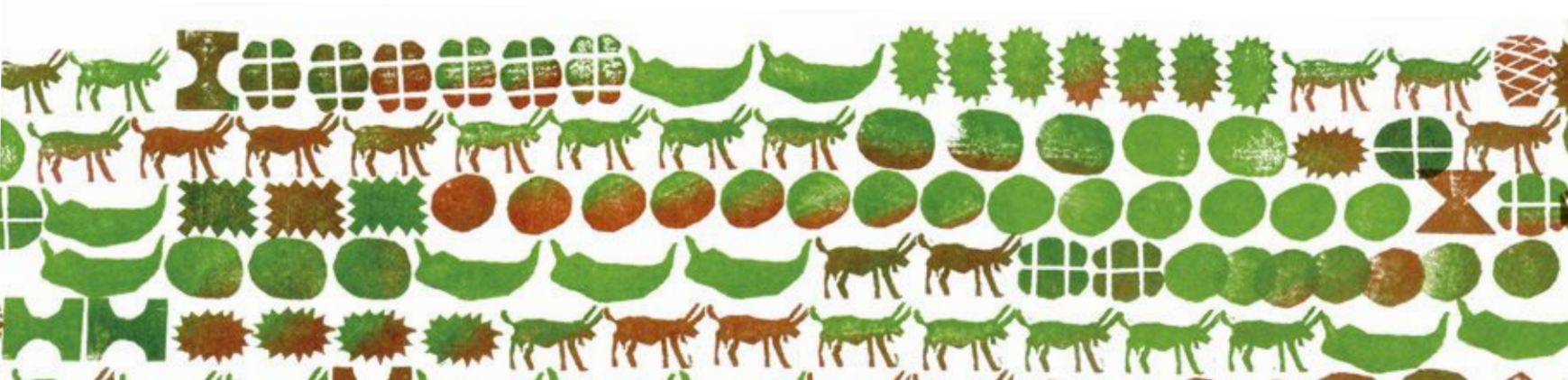
Neide Rigo

MESA FARTA NO SEMIÁRIDO

RECEITAS COM PRODUTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR



COOPERCUC





Mesa Farta mostra que no Semiárido é possível, com produtos da colheita local, alimentar crianças e adultos de forma saudável e sustentável. Traz um vasto conjunto de receitas simples e saborosas, de baixo custo e alto valor nutricional, elaboradas com ingredientes do campo: hortaliças, frutas e temperos aromáticos. Os sucos, pratos doces e salgados que podem ser incorporados tanto às refeições em família quanto na merenda escolar.

O livro de receitas é um projeto do Programa Semear de Gestão do Conhecimento e da Cooperativa Agropecuária Familiar de Canudos, Uauá e Curaçá (Coopercuc), organização de agricultoras e agricultores familiares da Bahia, que há 30 anos atua no beneficiamento e comercialização de produtos da Caatinga. A Coopercuc, que começou com um grupo majoritariamente de mulheres que preparava doces de umbu, maracujá do mato, manga e goiaba, tem a missão de fortalecer a agricultura familiar, valorizar a produção local, melhorar a qualidade dos alimentos servidos nas casas e escolas do Semiárido do nordeste brasileiro e contribuir para o desenvolvimento sustentável da região. Hoje a cooperativa comercializa em todo o país e exporta produtos derivados de frutas nativas para mercados da Europa.

Com textos da nutricionista Neide Rigo, Mesa Farta no Semiárido quebra paradigmas e reafirma a viabilidade da região. Promove o direito à alimentação saudável e adequada ao pleno desenvolvimento intelectual, cognitivo e físico das crianças. É um instrumento de sensibilização de gestores para a ampliação da compra de produtos da agricultura familiar para as escolas públicas. Pretende servir como material de apoio a processos de formação de cozinheiras que lidam com tais alimentos nas unidades de ensino e ser útil para atividades socioeducativas envolvendo estudantes.

O Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) tem o privilégio de ser parte dessa iniciativa por meio do Programa Semear, da Coopercuc e de sua cooperação com o Projeto Pro-Semiárido entre o FIDA e o Governo da Bahia (SDR/CAR).

PAOLO SILVERI

Gerente de Programa do FIDA para o Brasil

MESA FARTA NO SEMIÁRIDO

Receitas com produtos da Agricultura Familiar

Neide Rigo

MESA FARTA NO SEMIÁRIDO

Receitas com produtos da Agricultura Familiar

Neide Rigo

Uauá, BA, 2016

COOPERCUC – Cooperativa Agropecuária Familiar de Canudos, Uauá e Curaçá

© 2016 by Neide Rigo

R572m

Rigo, Neide.

Mesa farta no Semiárido: Receitas com produtos da Agricultura Familiar / Neide Rigo – Uauá, BA : Coopercuc, 2016.
232 p. : il. color. ; 23 cm.
Inclui fotos.

ISBN 978-85-69600-00-8

1. Agricultura Familiar – Semiárido. 2. Alimentação e Nutrição – Semiárido. 3. Hortaliças. 4. Culinária. I.Título.

CDU: 634/635:641(812/813)

Impresso no brasil 2016

É permitida a reprodução parcial ou total dos textos desta obra, desde que citada a fonte.

Esta publicação também está disponível em formato eletrônico nos seguintes sites:
www.portalsemear.org.br e www.coopercuc.com.br

COOPERCUC – COOPERATIVA AGROPECUÁRIA FAMILIAR DE CANUDOS, UAUÁ E CURAÇÁ

Rua Jorge Ribeiro de Sá, s/n, Centro
48950-000 Uauá BA
74 3673 1428 | 74 9996 8795
www.coopercuc.com.br

REALIZAÇÃO

COOPERCUC – Cooperativa Agropecuária Familiar de Canudos, Uauá e Curaçá

PARCERIA

Programa Semear (FIDA/IICA/AECID)

EQUIPE EDITORIAL

COORDENAÇÃO TÉCNICA GERAL DA COOPERCUC Jussara Dantas de Souza
EDIÇÃO Janaina Fidalgo
FOTOS Caroline Leone, Inês Correa e Neide Rigo
PROJETO GRÁFICO Helena Musa
ILUSTRAÇÃO DA CAPA Andrés Sandoval
REVISÃO DE TEXTO Janaina Fidalgo
TRATAMENTO DE FOTOS Inês Correa
ASSISTENTE DE EDIÇÃO Juliana Gago

TEXTO

TEXTOS E RECEITAS Neide Rigo
APRESENTAÇÃO Adilson Ribeiro dos Santos e Dirce Ostroski

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS A

Analice Cordeiro de Morais COMUNIDADE DE LAGES DAS AROEIRAS - UAUÁ - BA
Eliane Ferreira dos Santos COMUNIDADE DE SERRA GRANDE - CURAÇÁ - BA
Isaias Ribeiro da Silva COMUNIDADE DE ESCONDIDO - UAUÁ - BA
Joana Maria de Souza COMUNIDADE DE CAITITUS - UAUÁ - BA
José Wilson Moura Matos COMUNIDADE DE ESCONDIDO - CURAÇÁ - BA
Jovita Gonçalves da Cruz COMUNIDADE DE MARRUÁ - UAUÁ - BA
Maria de Lurdes Dias de Santana COMUNIDADE DE CAITITUS - UAUÁ – BA
Waldemar Rodrigues Cardoso da Silva COMUNIDADE DE LAGES DAS AROEIRAS - UAUÁ - BA

A todos os produtores e produtoras, agricultores e agricultoras, gestores e gestoras, nutricionistas e profissionais da merenda escolar que motivaram e inspiraram este trabalho.

AGRADECIMENTOS À EQUIPE DA COOPERCUC

Adilson Ribeiro dos Santos PRESIDENTE DA COOPERCUC

Benedita Varjão Barbosa DIRETORA FINANCEIRA

Jussemar Cordeiro da Silva EX PRESIDENTE DA COOPERCUC

Jorge Ferreira da Trindade ADMINISTRADOR

Cidiane Pereira Marques ASSISTENTE ADMINISTRATIVO

Jussara Dantas de Souza GERENTE COMERCIAL

Irene Cardos de Sena ASSISTENTE ADMINISTRATIVO COMERCIAL

José Gonçalves da Silva REPRESENTANTE COMERCIAL – PNAE

José Milton Barbosa da Silva GERENTE DE PRODUÇÃO

Valdivino Rodrigues de Souza ARTICULADOR REGIONAL DAS COMUNIDADES TRADICIONAIS

José Edmilson Alves dos Santos AGENTE DE CAMPO

Egidio Rudiney da Silva Trindade TÉCNICO AGROPECUÁRIO

Roseli da Silva CONTROLADORA DE ESTOQUE

Vanuzia Borges Rodrigues AUXILIAR DE PRODUÇÃO

José Máximo Cardoso da Silva DOCEIRO

José Antônio de Jesus Pereira CALDEIREIRO

SUMÁRIO

11 APRESENTAÇÃO

15 INTRODUÇÃO

25 SEMIÁRIDO: COLHENDO O QUE FOI SEMEADO

RECEITUÁRIO

35 INSTRUÇÕES, PESOS E MEDIDAS

39 OS TEMPEROS

49 SUCOS DE FRUTAS, HORTALIÇAS E ERVAS AROMÁTICAS

59 OS INGREDIENTES DA ROÇA

Abacate 61
Abóbora 69
Banana 71
Batata-Doce 77
Berinjela 83
Beterraba 89
Cenoura 95
Chuchu 101
Couve 107
Feijão 111
Goiaba 117
Laranja 123
Macaxeira 127
Mamão 143
Manga 150
Maracujá-da-Caatinga 155
Melancia 161
Melão 167
Ovos 171
Pimentão 177
Quiabo 183
Repolho 189
Rúcula 195
Tomate 199
Umbu 205

CONSULTA

212 ÍNDICE DE RECEITAS

222 ÍNDICE REMISSIVO

228 BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

APRESENTAÇÃO

Contribuir para ampliar a comercialização dos produtos da Agricultura Familiar, valorizando uma cultura alimentar contextualizada para a Convivência com o Semiárido. Este é o objetivo da publicação que aqui apresentamos, resultado da convergência de interesses e esforços entre a Cooperativa Agropecuária Familiar de Canudos, Uauá e Curaçá – Coopercuc e o Programa Semear, implementado em parceria pelo Fundo Internacional para o Desenvolvimento Agrícola (FIDA) e o Instituto Interamericano de Cooperação para a Agricultura (IICA), com apoio da Agência Espanhola de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento (AECID).

Nos últimos anos, a Agricultura Familiar tem tido cada vez mais destaque no cenário brasileiro, com o reconhecimento de suas contribuições para a dinamização de sistemas socioprodutivos locais, conservação da biodiversidade, promoção do direito à segurança alimentar e nutricional, dentre outros aspectos.

Esta publicação surge a partir da constatação de que, apesar dos avanços conquistados, ainda persistem alguns entraves, especialmente no que diz respeito à ampliação do acesso aos mercados e à valorização dos produtos locais.

A experiência da Coopercuc no processo de comercialização da produção de seus cooperados revelou, dentre outros pontos, a necessidade de investir na: a) formação dos profissionais que preparam alimentos da Agricultura Familiar adquiridos através das compras públicas; b) produção e disseminação de materiais de apoio para o fortalecimento do uso desses produtos na preparação da alimentação escolar; c) sensibilização de gestores públicos e outros atores estratégicos no contexto do Semiárido do Nordeste do Brasil.

Esta publicação insere-se, portanto, num conjunto de atividades formativas e de gestão do conhecimento, buscando compartilhar saberes e práticas que contribuam para que grupos de agricultoras e agricultores familiares, como a Coopercuc, e outros empreendimentos econômicos solidários ampliem e consolidem o acesso a mercados institucionais, a exemplo do Programa Nacional de Aquisição de Alimentos (PAA) e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Trata-se de um material prático, com receitas e informações nutricionais sobre o uso de produtos oriundos do trabalho de mulheres e homens do campo - alguns típicos da Caatinga, a exemplo

do umbu e do maracujá-da-caatinga. Dessa maneira, pretende-se também contribuir para a valorização das potencialidades locais, resgatando hábitos alimentares tradicionais e fortalecendo arranjos produtivos de fruticultura, horticultura e criação de pequenos animais, adaptados para o Semiárido.

Com este livro, queremos, assim, dialogar com gestores públicos, cozinheiras, educadoras e educadores, agricultoras e agricultores familiares, ressaltando a importância da inserção dos produtos da Agricultura Familiar na alimentação escolar e da valorização dos produtos locais como forma de promover processos de desenvolvimento em diferentes níveis.

Boa Leitura!

Adilson Ribeiro dos Santos

Coopercuc

Dirce Ostroski

Programa Semear (FIDA/IICA/AECID)



INTRODUÇÃO

Este livro faz parte de um conjunto de ações do projeto Tecendo Elos na Comercialização da Agricultura Familiar do Sertão do São Francisco, resultado de uma parceria entre a Coopercuc e o Programa Semear. Nosso objetivo é mostrar a agricultores, merendeiras, professores e gestores públicos que no Semiárido hoje é possível não só plantar mas também alimentar de forma saudável e sustentável adultos e crianças com os produtos da colheita local. Para elaborarmos o conteúdo do livro foram feitas expedições a comunidades do Sertão do São Francisco. Nossa intenção era conhecer um pouco mais os agricultores, seus hábitos, culturas e cultivos antes de propor novas ideias. Visitamos também escolas, conversamos com gestores e interagimos com as merendeiras durante as oficinas de culinária incluídas no projeto.

Sentamos à mesa com os produtores, que nos ofereceram bode assado com vegetais saídos diretamente da horta. Comemos umbu de sobremesa enquanto ouvíamos histórias sobre a trajetória de uma Caatinga castigada pelas secas até as conquistas atuais, com águas nas cisternas e garantia de cultivos abundantes para o consumo doméstico e o comércio do excedente.

Nas escolas, conversamos com crianças e merendeiras. Percebemos que, apesar do momento de abundância na produção de alimentos e do aumento de poder aquisitivo para adquiri-los, há ainda desconhecimento e preconceito em relação ao produto local. E isso não se limita a quem produz, cozinha, serve ou come. Muitas vezes o preconceito se estende também aos formadores de opinião, como professores e gestores públicos. Alguns ainda acreditam que o alimento industrializado ou que vem de outras regiões do Brasil é melhor que a comida produzida na Caatinga. E não devemos nos esquecer de que todo adulto no ambiente escolar é um educador a ser tomado como exemplo.

Por isto, o livro pretende despertar o orgulho pelos produtos do Semiárido e mostrar que, se de um lado há o agricultor e um cenário mais favorável para o cultivo de frutas e hortaliças, na outra ponta há uma demanda a ser atendida, mas que carece de informações. A procura por estes produtos não está apenas nas feiras e nos mercados das cidades. Ela ocorre também nos programas de governo como o PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) e o PAA (Programa de Aquisição de Alimentos). Só é preciso enxergar que a comercialização destes alimentos na região é uma grande oportunidade de melhorar a economia local, elevar os níveis de escolaridade, prevenir doenças e proporcionar qualidade de vida.

Esperamos, com este livro, chegar aos gestores públicos que decidem sobre compras de ingredientes para a merenda escolar;

aos professores que podem usá-lo em oficinas de culinária incentivando os alunos a se alimentarem melhor e às merendeiras que poderão descobrir novas técnicas de preparo de ingredientes que já conhecem e novas formas de preparar aqueles mais negligenciados. Acreditamos que as receitas e as informações apresentadas aqui poderão incentivar os próprios agricultores a valorizar os seus produtos, a conhecê-los melhor e, assim, apresentar a possíveis clientes os benefícios e as possibilidades de usos.

Portanto, a proposta do livro é mostrar que o alimento produzido organicamente nas terras da Caatinga, faça ele parte do repertório afetivo das famílias ou seja uma cultura ainda recente, está inserido numa ambiência própria, cheia de particularidades em relação às plantas, aos bichos e aos costumes. A intenção é incentivar a valorização deste alimento e sua presença nas mesas de adultos e crianças, em escolas, nas casas e nos hospitais, em preparos variados e saudáveis.

Como fazer melhor uso deste livro

Apresentamos aqui muitas maneiras de aproveitar os produtos da Caatinga com novas referências, técnicas e usos. Os capítulos do receituário se dividem em três categorias: alimentos usados como tempero; sucos de hortaliças e frutas; e ingredientes produzidos na região.

Este livro pode ser lido de maneira linear, do início ao fim, ou servir como um dicionário culinário do Semiárido, ao qual se recorre em busca de uma informação específica ou até de inspiração para preparar uma refeição diferente. Se for este o caso, basta consultar o índice remissivo no final e procurar um ingrediente, uma técnica ou uma receita.

Procuramos fazer uma breve descrição de cada item, dando ênfase às técnicas de preparo e formas de uso. Apresentamos uma receita completa com passo-a-passo. Outras fórmulas estão descritas de maneira mais simples e abreviada e devem ser entendidas como sugestões de uso. Algumas sequer têm medidas exatas, pois a intenção é que o leitor se sinta estimulado a se apoderar do processo com criatividade e liberdade para substituir temperos, acrescentar ingredientes ou mudar a forma de apresentação, de acordo com as circunstâncias.

Ao longo do livro, há também boxes com dicas práticas para aproveitar melhor os ingredientes ou sugestões para mudanças nos

hábitos alimentares. Outros quadros trazem pílulas de informação e curiosidades relacionadas ao produto ou receita apresentada.

Com a preocupação de apresentar soluções práticas, viáveis e adequadas ao ambiente do Semiárido, algumas receitas foram desenvolvidas especificamente para este livro e outras foram selecionadas do acervo pessoal da autora, Neide Rigo. Parte deste receituário encontra-se disponível no seu blog: come-se.blogspot.com.



Disseminando informações: o papel de cada profissional no Semiárido



AGRICULTORES

Se você produz alguns dos ingredientes apresentados aqui, experimente preparar uma receita diferente por semana. E aos poucos vá diminuindo os produtos industrializados e incorporando mais verduras e hortaliças frescas ao cardápio da família.

Quando passar a safra de determinados produtos, veja se não pode usar a mesma técnica com ingredientes diferentes. Durante a safra, experimente usar o mesmo ingrediente em diferentes receitas. Quanto mais intimidade você tiver com seu produto, mais fácil será convencer seu cliente sobre seus usos.

Reúna os amigos da comunidade para fazer almoços coletivos. Além de divertido e gostoso, cada agricultor poderá fazer uma receita diferente com o produto de que dispõe e assim todos poderão experimentar vários pratos ao mesmo tempo.

PROFESSORES

O livro pode servir para estimular e educar as crianças a comerem melhor. Várias atividades podem ser propostas a partir de sua leitura. Crianças adoram piqueniques, por exemplo. Os alunos

podem escolher alguma receita para ser feita em família, levar para escola para compartilhar com os colegas e falar sobre o ingrediente principal. Afaste as cadeiras e estenda uma toalha no meio da sala, caso não haja local adequado para o piquenique.Outra ideia é estudar a sazonalidade dos alimentos, discutir a sustentabilidade e os benefícios de se alimentar com alimentos produzidos localmente. Os alunos podem trazer ingredientes que a família produz ou fazer uma pesquisa para ver o que pode ser encontrado nos mercados em determinada época do ano.

Há ainda uma atividade que pode encorajar os alunos a interferir na melhoria da dieta de toda a família. A partir de um questionário de observação do que é preparado e comido em casa, o aluno poderá propor mudanças e sugerir receitas ou outras técnicas para preparar determinado ingrediente de forma mais saudável –a substituição de uma fritura por um prato assado ou salada, por exemplo.

MERENDEIRAS

Embora nem todas as escolas tenham estruturas adequadas para o preparo de alimentos frescos, as merendeiras podem usar este livro como um guia de substituição e incremento de ingredientes. Na parte de temperos, por exemplo, vão descobrir que algumas ervas não servem apenas como medicamento. Podem também dar um sabor especial a certos pratos –caso do manjericão, por exemplo. Quem sabe as próprias merendeiras, junto dos pais de alunos e professores, não possam organizar uma horta de temperos na escola?



As receitas apresentadas podem servir ainda para desfazer certos preconceitos em relação a alguns alimentos ou partes negligenciadas. Mostramos que não há ingrediente ruim, e sim preparos inadequados. Feitos de maneira correta, usados integralmente e servidos de um jeito atraente, frutas, legumes e verduras poderão ganhar a aceitação dos alunos pouco a pouco.

GESTORES PÚBLICOS

Para decidir o que comprar, é preciso conhecer o que se compra. Neste sentido, o livro mostra os caminhos e as opções para a escolha de acordo com o uso. As receitas mais complexas do livro trazem as quantidades dos ingredientes e o modo de preparo em detalhes. Porém, o rendimento pode variar dependendo do que acompanha o prato. Por isto, é recomendado que, antes de multiplicar a receita para servir nas escolas, a receita seja testada e redimensionada de acordo com a realidade local. Todas as adaptações devem ser anotadas para que se calcule a quantia exata a ser comprada e preparada.





SEMIÁRIDO:

COLHENDO O QUE FOI SEMEADO

Houve um tempo em que os agricultores do Semiárido passavam seus dias desacorçoados com a seca, sem vislumbrar alternativas. Depois de uma longa trajetória de aprendizado para contornar as dificuldades, os esforços da sociedade civil –somados aos programas de governo– possibilitaram o desenvolvimento de tecnologias apropriadas e aperfeiçoamento de saberes que hoje garantem uma convivência melhor com o Semiárido.

Para erradicar a miséria e minimizar os efeitos da falta de água, sertanejos dividem o tempo entre cuidar das cabras, da casa e da plantação. No lugar da paisagem terrosa dominada pela seca, veem-se ao redor das casas verdes plantações que alimentam a família e a criação – e ainda há sobra para vender.

As novas espécies introduzidas recentemente na Agricultura Familiar, antes impossíveis de serem cultivadas nas terras mais áridas, como rúcula ou berinjela, agora dividem o tempo e o espaço com roças tradicionais como as de macaxeira, feijão-de-corda, abóboras e batatas-doces. E há ainda as vindas do extrativismo, como o umbu, que tradicionalmente era conservado para a entressafra, transformado em doces e vinagres. Aliás, o vinagre de umbu e o doce murado com carocinhos são verdadeiras joias do sertão cujo preparo a gente jovem já começa a esquecer.

Mas o que se nota hoje entre os produtores é o orgulho do produto local que, aos poucos, tem sido transmitido para as novas gerações. Pouco se vê agora agricultor maltratando umbuzeiros para derrubar seus frutos. Quem garantiu a subsistência da família nas épocas mais difíceis com produtos locais como o umbu aprendeu a respeitar a planta, a fazer o manejo correto, a protegê-la das cabras e a cuidar de novos plantios para evitar o desaparecimento da espécie.

Visitamos vários produtores familiares de Uauá e Canudos e o que mais ouvimos foram histórias de respeito ao território do qual se sentem parte e com o qual aprenderam a interagir para garantir a sustentabilidade de seus recursos mesmo na adversidade.

Justamente por isso chama a atenção a capacidade que o sertanejo tem de se adaptar a mudanças. O resultado das incessantes trocas de experiências com profissionais e produtores de outros

locais vem se somando ao saber tradicional e refletindo positivamente no trato com a terra, com as plantas e os animais. Com os produtores está a garantia de sobrevivência das espécies, da soberania alimentar e da independência de empresas detentoras de patentes de sementes. São os produtores familiares os verdadeiros guardiões das sementes que passam de mão em mão, de vizinho para vizinho, alimentando gerações.



Se antes praticava-se uma agricultura sem agrotóxicos por falta de recursos para custeá-los, hoje todos sabem dos benefícios do cultivo orgânico e se valem dele com orgulho e por opção.

A valorização do produtor familiar é uma realidade que vem se firmando no mundo todo e tem ganhado visibilidade através de grandes chefs de cozinha que fazem questão de destacar em seus cardápios que o produto que usam foi plantado e colhido na região por alguém que tem nome e sobrenome. Pouco tempo atrás, dizer que um ingrediente era importato ou industrializado agregava valor. Agora acontece o contrário e isto é uma tendência em boa parte do mundo. Quanto mais natural e de perto for a produção, mais valorizado é o produto.

No entanto, muitos produtores ainda ficam com seus produtos encalhados por falta de comprador. Em visita a um horticultor nos deparamos, por exemplo, com uma plantação de berinjelas amarelando por não ter a quem vender. Tampouco sabia como preparar aqueles legumes, um produto novo na tradição sertaneja. Claro, isso é questão de tempo. Logo as famílias, com o histórico de ter de se virar com o que há disponível, vão inventar receitas criativas para aproveitar novos alimentos. Mas, antes disso, é preciso que profissionais da alimentação, da saúde e da nutrição, além de gestores públicos, merendeiras e tantos outros formadores de opinião, também se empenhem na valorização do produto local e de uma alimentação mais natural e saudável em substituição àquela à base de alimentos industrializados e ultraprocessados, de baixa qualidade nutricional, alto valor calórico, e cujo consumo vem sendo perpetuado pelos meios de comunicação e estimulado entre as crianças.

Ao mesmo tempo em que vemos berinjelas apodrecendo no campo por falta de compradores, presenciamos escolas com merendas extremamente pobres, com baixa oferta de vegetais e abuso de produtos industrializados ricos em gorduras, sódio, açúcar, corantes, aromatizantes e conservantes artificiais. Também se vê na merenda escolar o uso abusivo de ingredientes como a proteína texturizada de soja, de valor nutricional questionável e que não pertence à tradição culinária local ou ao repertório afetivo do Semiárido (e de nenhum brasileiro), ao passo que temos nas roças o ovo, o bode ou a galinha de capoeira, proteínas de melhor qualidade e que fazem parte do universo cultural da cozinha sertaneja. No entanto, estes produtos não passam nem perto das cantinas escolares, o que é uma pena.



Para completar a garantia da soberania alimentar e diminuir a dependência de alimentos de baixa qualidade nutricional, a próxima lição a aprender com agricultores tradicionais do Semiárido é o uso de vegetais extremamente adaptados ao ambiente da Caatinga e que garantiram a subsistência de homens e bichos em períodos de necessidade. Todo mundo tem uma história para contar sobre esses vegetais. Muitos destes alimentos são consumidos em outros lugares do mundo como parte de uma dieta saudável e diversificada, e não como algo esquisito. Raquete de palma, por exemplo, é um alimento rico que pode ser encontrado nas feiras do México com o nome de nopal, do mesmo jeito que aqui encontramos repolhos. Na Chapada Diamantina também é fácil encontrar o cortadinho de palma na feira. Há tantos outros vegetais: bredos, beldroegas, mocós de macambira, mandacaru. E se muita gente ainda acha que tudo isso é comida de bicho e só se come em tempo de miséria, hoje vários estudos mostram que são alimentos nutritivos e saudáveis e que poderiam estar nas nossas mesas.



RECEITUÁRIO



INSTRUÇÕES, PESOS E MEDIDAS

· As receitas a seguir, acompanhadas de informações sobre o ingrediente principal produzido pela Agricultura Familiar do Semiárido, foram desenvolvidas de modo que possam ser preparadas em casa com equipamentos domésticos comuns.

· Foram pensadas para render porções familiares, mas podem ser adaptadas para rendimentos maiores, bastando que se multipliquem os ingredientes. Sendo assim, podem fazer parte dos cardápios de casa, das escolas, das creches e dos hospitais.

· Os ingredientes usados são aqueles que podem ser encontrados nas hortas dos produtores, nas feiras e nos mercados. Alguns são opcionais e podem ser eliminados quando houver restrições ao seu uso, a exemplo das pimentas ardidas, pouco toleradas por crianças e idosos.

· Não foram usados aqui ingredientes industrializados, como temperos prontos e caldos em cubo. Tampouco, excesso de açúcar. Devemos diminuir o consumo desses alimentos para termos uma alimentação mais rica em vitaminas, minerais e fibras, que obtemos graças ao consumo de alimentos frescos, como frutas e hortaliças.

· As indicações de xícaras e colheres citadas nas receitas se referem às medidas padronizadas disponíveis no mercado, um pouco diferentes das medidas caseiras que são diversas e não homogêneas. Mas, na falta delas, use medidas caseiras sempre rasadas (niveladas com a parte reta de uma faca). No lugar da xícara, use um copo de iogurte ou de água de 200 ml, medindo até a boca, que dará no mesmo.

olha a dica!

Uma pequena balança e um jogo de medidas padronizadas são ótimas aquisições para garantir o bom resultado das receitas. São itens baratos e facilmente encontrados em lojas de artigos populares.

As medidas padronizadas apresentam a seguinte equivalência:

1 colher de café = 1/2 colher de chá = 2,5 ml
1 colher de chá = 5 ml
1 colher de sopa = 3 colheres de chá = 15 ml
1 xícara de chá = 16 colheres de sopa = 240 ml





1
Uma xícara



1/2
meia xícara



3/4
três quartos de xícara



1/4
um quarto de xícara

olha a dica!

Antes de começar a fazer qualquer receita, leia até o final e tente entender a técnica. Certifique-se de que tenha todos os ingredientes (e utensílios) e separe-os para facilitar o trabalho.



OS TEMPEROS

Muitas das plantas condimentares encontradas nas feiras e nos quintais do sertão são conhecidas pelo povo apenas pelo uso medicinal. Mas em outras partes do país estas mesmas espécies vão para a panela como tempero. Está certo que todas as plantas aromáticas são também medicinais, embora o contrário não seja verdade. Mas não devemos esperar adoecer para incluir essas ervas e especiarias em nossa alimentação diária, não só para perfumar, colorir e melhorar o sabor, mas justamente por conterem substâncias que, consumidas em pequenas doses diariamente, ajudam a manter a saúde e melhorar a imunidade.



Nas feiras e hortas de muitos produtores podemos encontrar cebolinha branca, pimenta-do-reino, pimenta-de-cheiro (doce e ardida), cominho, grãos de coentro, sementes de mostarda, manjericão, açafrão-da-terra, hortelã, cebolinha, coentro, salsa, alecrim, amburana, capim-santo e tantas outras espécies aromáticas capazes de incrementar o sabor de pratos sem que seja necessário adicionar creme, manteiga, caldo industrializado e temperos prontos que, geralmente, têm quantidade exagerada de sódio e/ou gorduras que fazem mal à saúde.

Com exceção da pimenta-do-reino e das pimentas ardidas em geral, pouco toleradas por crianças, idosos ou por quem tem algum problema no aparelho digestivo, as ervas frescas e especiarias podem ser consumidas frequentemente em pequenas quantidades por todos, sem contraindicações. Por isso as receitas deste livro abusam de ervas e especiarias. Como são apenas realçadores de sabor, se você não tiver alguma delas, não se preocupe. Substitua pelo tempero natural que tiver por perto. Ou simplesmente não use. A receita vai dar certo do mesmo jeito. Só não vale substituir por caldos em cubos ou temperos prontos.

A seguir estão alguns exemplos de itens pouco usados como tempero, mas que podem (e devem) ir também para a panela.

olha a dica!

Já pensou em secar ervas para chás e temperos? Quando tiver em abundância hortelã, manjerona, orégano, flores e folhas de catingueira, folhas de umbu ou outras espécies que possam ser usadas para chás, aproveite para secá-las. Lave bem a planta, espalhe sobre panos limpos, cubra com tule e deixe secar à sombra. Dependendo da quantidade e da umidade do ar, pode demorar mais ou menos dias. Quando estiver bem seca, descarte galhos. Se for o caso, guarde as folhas e flores em vidros bem fechados. Conserve longe da luz e use quando não tiver o ingrediente fresco.

Sementes de amburana-de-cheiro

Ferva umas 5 sementes com 1/2 litro de leite, descarte as sementes (ou guarde no açúcar para usar de novo) e use este leite aromatizado para fazer mingaus, bolos e pudins. Recorra à amburana também sempre que alguma receita pedir baunilha. O perfume é diferente, mas igualmente agradável. Para fazer um arroz doce perfumado com amburana, ferva 1 litro de leite com 5 sementes de amburana. Desligue o fogo e junte 1 xícara de arroz. Deixe descansar. Depois de uma hora, leve tudo para cozinhar em uma panela grande, em fogo baixo. Quando o arroz estiver bem macio, tire as sementes e junte 1/2 xícara (chá) de açúcar e uns 3 pedaços de casca de 1 limão, mais uma pitada de sal. Cozinhe até ficar cremoso; e o arroz, bem molinho. Para enfeitar, coloque sobre o arroz uma toalha rendada ou um apoiador de panela com desenho e só então polvilhe a canela. Retire com cuidado. Deixe gelar e sirva.





Cebolinha branca

Estas cebolinhas, também chamadas de chalotas, são usadas na Europa como uma versão mais suave das cebolas comuns. Entram em pratos de frango, sopas e tortas. Como são mais raras, deixe para usar em um prato bem especial.



Manjericão



Esta erva, usada para chá medicinal e banho de crianças, é um tempero indispensável no molho de tomate italiano. Então, sempre que fizer um prato que leve bastante tomate, seja ele cru ou cozido, pode usar manjericão que vai ficar bom.

Sementes de mostarda



Podem ser usadas inteiras ou socadas no preparo de carnes e vegetais. Para usar os grãos inteiros, coloque numa frigideira e mexa sobre o fogo até começarem a pipocar, sem deixar queimar. Aí, basta acrescentar ao molho que será cozido. Podem ser utilizadas assim nos molhos de carne de panela, de vaca ou de bode. E também no preparo de cenouras, repolhos e quiabos (*veja neste livro a receita de caril seco de quiabo, na página 186*).

Folhas de hortelã



Coloque alguns galhos numa jarra de água bem gelada. Além de serem decorativas, as folhas conferem um perfume refrescante à água. Use também para temperar saladas de tomate e pepino ou a carne de bode.

Mentruz ou mastruz

No Brasil, esta erva de sabor mentolado é mais usada como remédio, geralmente batida com leite, para combater vermes intestinais e problemas pulmonares. No México é conhecida como epazote e é usada amplamente como tempero. Serve para dar sabor a pratos com feijão e queijo, por exemplo. Experimente em sopas e recheios de sanduíche com queijo quente.



Pimentas

Na forma de frutos podem ser ardidas, ou não. Há as verdes, as amarelas e as vermelhas. Do gênero Capsicum, o mesmo do pimentão, pertencem à família das Solanáceas, assim como o tomate, o jiló e a berinjela. Era o principal tempero usado pelos indígenas brasileiros antes da chegada dos portugueses e desconhecida fora do continente americano e suas ilhas. As pimentas-de-cheiro sem pungência podem ser usadas abundantemente na alimentação, inclusive na dieta de crianças e idosos. Já as ardidas podem ficar mais suaves ao terem removidas as sementes e membranas, onde se concentra a substância picante. O ardor é produzido pela capsaicina, responsável pela pungência das pimentas, presente principalmente nas membranas e sementes, mas também na polpa. Com esta substância se fazem muitos medicamentos, especialmente os de uso externo para reumatismo e dor. Na boca, ela sensibiliza as glândulas salivares, estimula o apetite e dá uma

olha a dica!

Para conservar ervas frescas por vários dias você pode guardá-las em vidros transparentes fechados. Funciona como uma estufinha. Lave bem os galhos das ervas, seque com pano e deixe-as soltas dentro do vidro, sem picar. Feche e deixe em local fresco ou na geladeira. Hortelã, salsa, coentro e manjericão se conservam bem desta forma.

olha a dica!

Seque as pimentas aproveitando o calor do fogão a lenha. Coloque-as dentro de uma cesta de palha e pendure, de maneira que sejam defumadas enquanto desidratam. Depois esmigalhe-as e conserve em vidros. Assim, terá um delicioso tempero defumado para carnes e legumes, especialmente na época de entressafra.

sensação de prazer. Em pequenas quantidades, estimula a circulação periférica, aumentando a irrigação sangüínea da pele. É uma ótima fonte de antioxidantes como flavonoides e carotenoides, substâncias que ajudam a manter o corpo livre de doenças.

Vinagre de umbu

O líquido espesso, ácido, adocicado e escuro que às vezes aparece nas feiras de Uauá já não vem sendo feito com tanta frequência, pois o processo é trabalhoso. Costuma ser usado para fazer refrescos e umbuzadas ou para comer com as refeições. Mas pode também entrar no lugar do vinagre em molhos ou como tempero em pratos agridoces –um pouco no molho da carne de bode ou de frango confere um sabor excelente. Use também para misturar com molho de pimenta e fazer um ótimo molho de mesa para carnes.

Manteiga da terra



Também conhecida como manteiga de garrafa, é feita a partir da nata do leite. Quando se junta uma boa quantidade de creme, ele é aquecido para separar a gordura, que pode ser usada para cozinhar pratos salgados no lugar do óleo, para temperar feijões e carnes, fritar ovos e também para, em pequena quantidade, acrescentar sabor a pratos de legumes e verduras, já que é muito aromática.

Como preparar os temperos que aparecem nas receitas:

Mistura de especiarias



Numa frigideira toste 4 colheres (sopa) de cominho, 4 colheres (sopa) de grãos de coentro, 1 cravo. Quando o cominho começar a pipocar, desligue o fogo. Junte 4 colheres (sopa) de pó de açafrão-da-terra e, se quiser, 1 colher (chá) de pimenta ardida seca ou pimenta-do-reino. Bata tudo no liquidificador até virar pó. Use em pratos de carne ou legumes, em sopas, no arroz, em molhos para peixe, em ensopado de ovos ou pratos que levem leite de coco.

Óleo de urucum



Misture 1 xícara (chá) de sementes de urucum e meio litro de óleo ou azeite. Cozinhe em banho-maria por cerca de 2 horas ou aqueça em fogo muito baixo até o óleo ficar bem colorido (sem deixar aquecer demais). Se quiser, junte ao óleo alguns galhos de manjericão ou alecrim para deixá-lo mais perfumado. Coe e guarde em vidro bem limpo e seco. Além de prático –pode ser usado em qualquer prato salgado no lugar do óleo comum–, é bastante decorativo. Umas gotinhas sobre a sopa já deixa o prato mais bonito. Ou use para dourar batatas cozidas no vapor, refogar arroz, grelhar filés de frango.

Caldo de galinha caseiro



Coloque numa panela 1 quilo de pescoços e carcaças de frango. Cubra com 3 litros de água e junte galhos de manjericão, hortelã gorda e alfavaca, talos de salsa, rodelas de cenoura, 1 colher (chá) de grãos de coentro e 2 cravos. Caso não disponha de todos esses temperos, coloque os que tiver. Cozinhe lentamente até a carne ficar bem macia. Coe, guarde na geladeira e separe a gordura que também poderá ser usada para cozinhar e dar sabor aos pratos cozidos. Use o caldo em sopas, no arroz ou para cozinhar legumes.

As receitas deste livro darão outros exemplos de uso destes e outros temperos encontrados no sertão.





SUCOS DE FRUTAS, HORTALIÇAS E ERVAS AROMÁTICAS

Resultados divulgados pela Pesquisa de Orçamento Familiar do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e vários outros estudos isolados revelam que, apesar do enorme potencial hortícola do país, o consumo de frutas e hortaliças ainda está abaixo dos 400 gramas (ou de 6% a 7% das calorias diárias totais) recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). É consenso entre os estudos que as famílias brasileiras estão se alimentando com mais açúcar, refrigerantes e alimentos ricos em gorduras saturadas e carboidratos refinados do que com frutas e hortaliças frescas.

Atualmente é maior o número de pessoas com excesso de peso do que aquelas com baixo peso, reflexo da mudança nos padrões de consumo e acesso a alimentos industrializados. E isso não é fato que se vê apenas na região do Semiárido. Ocorre em todo o país.

Apesar de o consumidor reconhecer que frutas e hortaliças são importantes do ponto de vista nutricional, com muitos nutrientes e poucas calorias, o consumo deste tipo de alimento ainda é muito baixo e tem relação direta com as condições econômicas. Quem tem mais dinheiro consome mais frutas e hortaliças, ao passo que o consumo de alimentos ultra-processados, bebidas açucaradas, massas e biscoitos recheados, por exemplo, aumenta entre as camadas com menor poder aquisitivo. Mas desde que se possa plantar e obter estes alimentos localmente, tudo isso pode mudar. E o Semiárido pode ser um modelo, afinal produtores estão perto dos centros de consumo e podem começar mudando o comportamento alimentar em suas próprias casas, plantando, colhendo e preparando pratos com estes alimentos, para assim disseminar bons hábitos de consumo associados aos produtos que vendem.

A importância de uma dieta rica em frutas, legumes e verduras

Sabe-se que uma alimentação sem vegetais frescos, incluindo frutas, verduras e legumes, é pobre, pois as fibras, necessárias para o bom funcionamento do intestino, e algumas vitaminas e minerais, importantes para as atividades vitais do nosso corpo, são encontradas apenas nos alimentos de origem vegetal. A ausência desses alimentos pode levar ao aumento de doenças que têm uma íntima relação com a comida, como obesidade, diabetes, hipertensão, osteoporose, câncer, colesterol alto e doenças cardiovasculares. Inseridos num cardápio do qual também façam parte

olha a dica!

Um prato predominantemente branco é um prato pobre em nutrientes. Os pigmentos vegetais (frutas e hortaliças) estão relacionados a certas substâncias benéficas para o organismo. Assim, quanto mais colorido naturalmente for o prato, mais saudável ele é. Por isto é importante ter sempre alimentos vermelhos, amarelos, verdes, roxos e cor de abóbora na dieta.

carnes, peixes, ovos, leite, queijos, grãos e feijões, por exemplo, as frutas, verduras e legumes fornecem os nutrientes que o nosso corpo precisa, além de oferecer uma composição atrativa em relação a cores, sabores e texturas do prato.

Mais recentemente tem-se destacado outros benefícios desses alimentos. É que, além de vitaminas e minerais, possuem compostos que ajudam nas mais diversas funções do corpo, prevenindo doenças e melhorando a saúde de um modo geral. Por isto, frutas e legumes são chamados também de alimentos funcionais.

Frutas e hortaliças, no entanto, não devem ser vistos apenas como detentores de uma função específica. Nenhum alimento isolado pode ser usado como preventivo de determinada doença. Tampouco há recomendação certa da quantidade de cada alimento funcional. Devemos, sim, ter em mente a importância da diversidade para conseguirmos proteção e também o significado social da comida no prato e das refeições em família, por exemplo. Portanto, o consumo de frutas e hortaliças deve estar inserido nestes contextos, e não apenas pensando numa funcionalidade específica.

Os bons carboidratos

A maior parte das calorias ou energia de que precisamos para viver e fazer o nosso cérebro funcionar vem dos carboidratos. Um tipo de carboidrato de fácil absorção está presente no açúcar, no melado, no mel e na rapadura. Outro carboidrato farto na nossa dieta é o amido, substância que forma a grande massa do

que comemos e que também ajuda a dar saciedade. Há alimentos ricos em carboidratos que fornecem calorias, mas têm poucos nutrientes, caso dos refrigerantes, do arroz beneficiado, do pão e do macarrão brancos. O ideal é ingerir carboidratos que tenham outros nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras (grãos integrais, frutas, raízes, legumes).

Fibras são carboidratos não absorvidos mas fundamentais para o bom funcionamento do aparelho digestivo e para a saúde, de modo geral. Há dois tipos de fibras: solúveis e insolúveis. As primeiras são aquelas que absorvem água e formam uma massa gelatinosa, dando volume ao bolo fecal. São encontradas na polpa das frutas e dos legumes e nos feijões. Já as insolúveis estão presentes nas verduras, cascas e bagaços da frutas e hortaliças e também nas películas dos grãos. Elas têm a função de saciar a fome e estimular os movimentos do intestino para a expulsão das fezes, levando junto substâncias que formariam o colesterol.

Antioxidantes, vitaminas e minerais

Formas tóxicas do oxigênio, os chamados oxidantes, são responsáveis pelo envelhecimento das células e por tudo o que isto acarreta - entupimento das artérias, problemas nas articulações, mau funcionamento do sistema nervoso e crescimento de tumores. Parte desses oxidantes são os radicais livres, que podem causar danos ao organismo. E isso pode ser o início de doenças como o câncer. Eles são gerados durante o processo de respiração ou vêm de substâncias agressivas do ambiente (pesticidas, fumaças,

drogas). O problema é o excesso dos oxidantes, já que aqueles gerados no corpo são responsáveis também por funções vitais, como a renovação das células.

O organismo é capaz de produzir antioxidantes para combater o excesso de radicais livres, mas os alimentos vegetais, frutas e hortaliças contêm grande quantidade dessas substâncias. São as vitaminas, os minerais e os chamados fitoquímicos que ajudam a inibir as agressões às celulas e a melhorar a imunidade.

Sucos: um jeito fácil para consumir frutas e vegetais

A maioria das receitas apresentadas neste livro são preparadas com estes alimentos vegetais de que falamos: frutas, vegetais folhosos e legumes, todos eles facilmente encontrados na Caatinga, podendo ser produzidos no quintal ou comprados diretamente dos agricultores familiares. Um jeito prático de se consumir vários destes alimentos é na forma de sucos que podem combinar frutas, verduras e plantas aromáticas. Com um equipamento simples, o liquidificador, ingredientes como couve, rúcula, salsa, hortelã, manjericão, capim-santo e gengibre podem ser incorporados aos sucos de frutas, deixando-os muito mais nutritivos e gostosos, bem superiores aos refrigerantes e sucos industrializados. E, claro, nada de consumir esses sucos com muito açúcar. Se a fruta já for doce, menos açúcar (ou nada) deverá ser adicionado. Uma boa medida é usar cerca de 4 colheres (sopa) rasas de açúcar, ou menos, para um litro de refresco feito com fruta azeda. Mais que isso é exagero.

olha a dica!

Para diminuir o consumo de açúcar, comece reduzindo a quantidade aos poucos. Num dia, use 1 colher (chá) a menos e siga assim por cinco dias. No sexto dia, reduza outro tanto e fique cinco dias usando esta quantidade. Prossiga assim até reduzir o açúcar que usava pela metade. Desta forma, você não sentirá desprazer enquanto seu paladar vai se acostumando ao novo limiar. Se quiser deixar suas bebidas mais saudáveis ainda, vá reduzindo até conseguir até chegar a zero de açúcar. E isto vale para sucos, cafés, leites, chocolates.

O problema do uso de açúcar em bebidas é que ingere-se uma quantidade grande de calorias que não mata a fome. É como se o cérebro não registrasse estas calorias como uma fonte de energia que sacia. Mas a transformação dele em gorduras se dá da mesma forma, contribuindo para os casos de obesidade. Portanto, deve-se ter cuidado com as bebidas açucaradas.



SUGESTÕES DE SUCOS E REFRESCOS

Suco de melancia com beterraba e gengibre

Coloque no liquidificador metade de uma beterraba, uma rodela de gengibre e uma grossa fatia de melancia sem sementes. Junte um pouco de água e bata bem. Complete com água até obter 1 litro, adoce se for preciso (lembrando que a melancia já tem doçura), bata mais e sirva com gelo.

Suco de beterraba com laranja

Bata no liquidificador 1 beterraba com suco de três laranjas grandes. Junte água até completar 1 litro, bata mais, adoce a gosto e sirva com gelo.

Você sabia que...

Em vez de usar açúcar branco e refinado você pode usar mel, melado, rapadura, açúcar mascavo e até geleia de frutas para adoçar as bebidas? Além de deixar os refrescos mais gostosos, esses adoçantes naturais contêm minerais e vitaminas não encontrados no açúcar branco. Mas use com cautela, porque eles também têm calorias.

Refresco cremoso de vinagre de umbu com macaxeira cozida

A raiz é neutra e pode servir de espessante para sucos ácidos. Coloque no copo do liquidificador 1 xícara de vinagre de umbu, 1 pedaço pequeno de macaxeira cozida sem o pavio e 3 colheres (sopa) de açúcar. Complete com água e gelo até dar 1 litro e bata bem. Se preferir, sirva o gelo à parte.



Suco de mamão com cenoura e manga

Bata no liquidificador 1 fatia de mamão, 1 cenoura e 1 manga (verde ou madura). Complete com suco de 1 limão, água e gelo até dar 1 litro, adoce com 2 colheres (sopa) de açúcar e bata bem. Se a manga for muito fibrosa, passe por uma peneira antes de servir.

Suco de abacate, hortelã e limão

Coloque no copo do liquidificador metade de 1 abacate, suco de 2 limões, ramos de hortelã, 4 colheres (sopa) de açúcar, água e gelo até completar 1 litro. Bata até ficar cremoso e sirva em seguida.

olha a dica!

Para evitar a contaminação por microorganismos patogênicos, antes de ingerir hortaliças cruas, destaque as folhas, deixe de molho por 10 minutos em água com solução de hipoclorito (10 gotas por litro de água), ou em solução de água sanitária na proporção de 1 colher (sopa) para 1 litro de água. Enxágue em água corrente, escorra e use.



Suco de mamão com limão e manjericão

Coloque no copo do liquidificador 1 fatia grande de mamão, suco de 2 limões e folhas de 2 galhos de manjericão. Acrescente 3 colheres (sopa) de açúcar, gelo e água até completar 1 litro. Bata bem e sirva em seguida.

Suco de manga verde com capim cidreira

Corte 6 folhas de capim-cidreira em pedaços e coloque no copo do liquidificador. Junte pedaços de 3 mangas verdes, 4 colheres (sopa) de açúcar e água até completar 1 litro. Bata bem, coe e sirva com cubos de gelo.

Suco de laranja com couve

Lave bem duas folhas de couve e rasgue-as. Coloque no copo do liquidificador a couve, 2 copos de suco de laranja, suco de 2 limões, água e gelo até completar 1 litro. Adoce com 2 colheres (sopa) de açúcar e bata bem. Sirva com gelo. Pode usar rúcula ou agrião no lugar da couve.

Suco de maracujá com macaxeira

Bata no liquidificador 3/4 de xícara de suco de maracujá concentrado com um pedaço de macaxeira cozida e sem pavio e água até completar 1 litro. Se quiser, bata junto alguns cubos de gelo. E se tiver maracujás frescos, claro, dê preferência –neste caso, faça um suco bem concentrado e use.



olha a dica!

Além dos sucos, você pode manter na geladeira chás de ervas gelados para evitar as bebidas industrializadas. Pode fazer infusões com folhas e flores de umbu, de hortelã, de capim-santo, de poejo, de erva-doce, de camomila. Todos eles podem ser tomados como refresco, puros ou perfumados com sementes de amburana, cravo, canela, cascas de laranja ou tangerina e rodelas de limão, por exemplo, de preferência sem açúcar ou adoçados levemente com mel, melado ou rapadura. Se sobrarem, você pode fazer gelo com esses chás e usar para incrementar as bebidas caseiras, perfumando a água ou o refresco. As sobras de café também podem ser congeladas. Ficam bonitos e gostosos na limonada com hortelã.



OS INGREDIENTES DA ROÇA



ABACATE

Fruto rico em gorduras saudáveis e de fácil digestão, é nutritivo e ótima fonte de vitaminas e minerais –embora o acusem de ser muito engordativo. No Brasil, o costume é comê-lo puro com açúcar e limão ou na forma de cremes. Porém, sejam eles mais ou menos densos, mais ou menos oleosos, o sabor é sempre neutro. Por isso combina com pratos doces ou salgados, como se fosse uma castanha. Em vários outros países o abacate é preparado como legume em saladas ou pastas bem temperadas, para comer com pão ou torradas. Ou ainda em sopas ou como recheio de sanduíches.

Sugestões de preparo

Abacates são frutos para serem comidos crus, pois quando cozidos tendem a amargar. Podem ser colhidos ainda verdes, para que amadureçam fora do pé. Mas, para isto, colha-os apenas quando já estiverem bem inchados e mantenha o cabinho, o que evita seu apodrecimento. Se quiser apressar a maturação, é só embrulhá-los em jornal.

Você sabia que...

Por ficar cremoso quando amassado, o abacate pode fazer as vezes de manteigas, maioneses e requeijões quando for montar qualquer tipo de sanduíche. Além de gostoso, é muito mais nutritivo e menos calórico.

Salada de abacate

Escolha abacates maduros, mas ainda firmes. Corte em pedaços e imediatamente esprema limão por cima, para que não escureçam. Junte tomatinho e rodelas de cebola branca ou roxa. Tempere com salsa, cebolinha ou coentro, sal e pimenta-do-reino (opcional). Se quiser, junte rodelas de pimenta ardida sem sementes e regue com um fio de óleo ou azeite, mas nem precisa. Pode ser servida como salada junto das refeições principais, mas também como lanche.

olha a dica!

Um bom jeito de conservar a metade cortada do abacate na geladeira, sem que escureça, é passar uma camada fina de óleo ou suco de limão na superfície exposta. Você também pode cobrir com filme plástico e utilizar dentro de um ou dois dias.

Creme de abacate com chocolate

Bata no liquidificador abacate com açúcar e chocolate em pó a gosto. Use este creme para cobrir bolos ou sirva gelado como sobremesa. Se quiser, congele e sirva como sorvete. O abacate

tem gorduras saudáveis que ajudam a dar brilho e cremosidade quando batido. E como é uma fruta neutra, o sabor predominante será o do chocolate.

Creme de abacate

Bata no liquidificador, ou simplesmente amasse com açúcar a gosto e gotas de suco de limão (que incrementa o sabor e evita que escureça). No lugar do limão, podem ser usados outros ingredientes ácidos, como suco de umbu ou de maracujá, que conferem o mesmo equilíbrio de sabor e também evitam o escurecimento. Sirva gelado ou congelado, como sorvete.



Sanduíche de abacate com tomate

RENDE: 6 SANDUÍCHES

1 abacate grande
suco de meio limão
12 fatias de pão de forma
2 tomates
1/2 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de azeite



Corte o abacate em fatias, espalhe por cima o suco de limão e distribua sobre metade das fatias de pão. Coloque por cima rodelas de tomate e tempere com sal e gotas de azeite. Cubra com outra fatia de pão e sirva acompanhado de leite com café.



ABÓBORA

Todos nós conhecemos ao menos umas três variedades de abóboras. Não à toa, elas pertencem à família de plantas com maior número de espécies usadas como alimento pelo homem, a das Cucurbitáceas, a começar pelo gênero *Cucurbita,* que engloba as de frutos achatados ou de pescoço, as de rama ou de touceira, as lisas e rajadas. Algumas são melhores maduras; outras, verdes. Umas para doce; outras, salgadas. Todas com brotos, folhas, flores e sementes comestíveis.

Brotos, folhas pequenas e grandes são tão nutritivas e gostosas quanto espinafres e, assim como a polpa amarela, são ótimas fontes de beta-caroteno, que se transforma em vitamina A no nosso corpo e é essencial para a saúde dos olhos e da pele. Provêm também fibras, essenciais para o bom funcionamento do intestino. Já as sementes são ricas em proteínas e gorduras saudáveis.

Sugestões de preparo

As cascas das abóboras são comestíveis e podem ser usadas principalmente quando a polpa vai ser passada no liquidificador para fazer sopas, colocar na massa do pão ou do bolo. E as cascas das abóboras japonesas não precisam ser tiradas mesmo quando elas são preparadas em pedaços. As sementes podem ser tostadas na frigideira ou no forno com um pouco de sal. Ou podem ser batidas cruas no liquidificador com água. O líquido coado é como um leite bastante nutritivo e que pode ser usado para fazer sopas e mingaus.

Flores comestíveis



As flores de todas as abóboras são comestíveis. Use principalmente as flores-macho, que não darão frutos. Podem ser preparadas em risotos, sopas ou empanadas e fritas. Para preparar com arroz, refogue-as picadas com a cebola antes de colocar os grãos. Para empanar, polvilhe-as com farinha de trigo, passe em ovos batidos e depois em farinha de rosca. Frite em óleo quente e sirva com purê de abóbora.

Bolo de abóbora com macaxeira

RENDE CERCA DE 20 FATIAS

5 ovos
1/2 xícara de óleo
200 g de macaxeira crua, sem casca, picada (cerca de 1 e 1/2 xícara)
200 g de abóbora madura crua, sem casca, picada (cerca de 1 e 1/2 xícara)
1 xícara de açúcar
1 pitada de sal
1 xícara de farinha de mandioca branca e fina
1 colher (sopa) de fermento em pó
1/2 xícara de doce de goiaba cremoso ou geleia de umbu

Coloque no liquidificador os ovos e o óleo. Com o aparelho ligado vá juntando os legumes picados. Bata tudo até ficar um creme liso. Passe para uma tigela e junte os demais ingredientes. Misture bem até a massa ficar bem homogênea. Unte com óleo ou manteiga uma fôrma redonda com cerca de 22 centímetros de diâmetro –ou uma fôrma de anel. Polvilhe com farinha de mandioca. Leve ao forno médio pré-aquecido e deixe assar por cerca de 40 minutos ou até ficar com a superfície dourada e soltando das beiradas da fôrma. Desenforme e cubra com doce de goiaba cremoso ou a geleia de umbu derretida no fogo com um pouco de água.

Nota: se não tiver uma farinha de mandioca muito fina, passe-a antes pelo liquidificador.

olha a dica!

Esta massa é versátil e pode ser adaptada para fazer bolo salgado em forma baixa. Apenas elimine o açúcar, aumente um pouco o sal e acrescente à massa pedaços de queijo, ovos cozidos, sardinha, palmito, feijão guandu cozido além de temperos como cebola, pimentão ou salsinha a gosto..

Creme de abóbora



Corte em pedaços cerca de 1 kg de abóbora e cozinhe-os no vapor (na cuscuzeira) por 15 minutos ou até ficarem macios. No liquidificador, bata 2 e 1/2 xícara de leite com a abóbora até ficar um creme liso. Talvez seja necessário fazer isto em duas vezes para não forçar o aparelho. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, com 1 pedaço de casca de limão e 1 pau de canela. Tempere com 1 pitada de sal e 1 e 1/2 xícara de açúcar e espere ferver. Junte, então, 3/4 de xícara de araruta ou maisena diluída em 1/2 xícara de leite e mexa bem até formar um creme liso. Cozinhe por 2 minutos e tire do fogo. Retire a canela e a casca de limão, polvilhe com canela em pó e sirva quente, frio ou gelado.





BANANA

Estima-se que haja cerca de 100 variedades de bananas cultivadas no mundo todo. No Brasil, podemos citar as bananas-nanicas, prata, comprida, da terra, são tomé, ouro e maçã, entre as mais comuns. Algumas são mais doces, outras mais amiláceas. A maioria delas é muito saborosa e, quando maduras, estão prontas para serem consumidas cruas. Têm a vantagem de possuírem uma casca de proteção que se destaca facilmente, sendo ótima opção para se carregar como lanche. Todas elas são apropriadas para cozinhar, tanto as verdes quanto as maduras. Podem ser usadas em pratos doces ou salgados. As verdes fazem as vezes de batatas em pratos de carne, peixe ou legumes. E seu purê pode ser adicionado à massa de pães e bolos. São ótimas fontes de vitaminas e minerais como o potássio.

Sugestões de preparo

O sabor adstringente da banana verde se deve à presença de tanino. À medida que o fruto amadurece, aquela sensação de boca amarrada desaparece, embora o tanino ainda esteja presente, mas na forma insolúvel. O cozimento também torna a presença do tanino imperceptível, no caso da banana verde. Para cozinhar, basta lavar bem e cobrir as bananas inteiras com água fria antes de levá-las ao fogo. Deixe cozinhar até que fiquem macias e a casca comece a rachar. Na panela de pressão, em cerca de 20 minutos estarão macias. Bata a polpa no liquidificador com água fervente até formar um creme que pode ser usado em bolos, pães, sopas e purês. Desde que cultivadas sem defensivos, as cascas de bananas, verdes ou maduras, podem ser cozidas e usadas como legumes (sopas, refogados, bolos, doces, empanadas e fritas etc).

Banana com limão e coco



Descasque bananas maduras e firmes, corte em rodelas e passe-as em suco de limão. Em seguida empane-as em coco ralado. Crianças adoram.

Doce não muito doce com bananas bem maduras

Separe 4 bananas maduras e já molengas e junte 4 colheres (sopa) de açúcar, 1 colher (chá) de canela e 1 colher (sopa) de suco de limão. Leve ao fogo e vá mexendo de vez em quando por cerca de 10 minutos, só até a banana ficar tão mole que possa ser amassada com a colher. Espere esfriar e leve à geladeira. Sirva com iogurte, coalhada ou nata.

Mingau de banana verde

Coloque 1 banana verde ralada com 1 colher (sopa) de açúcar e 1 xícara de leite numa panela e leve ao fogo. Deixe ir cozinhando sem parar de mexer e vá juntando, aos poucos, mais 3 xícaras de leite de vaca ou de coco. Quando todo o leite tiver sido incorporado e o mingau estiver cremoso, está pronto. Leva cerca de 15 minutos de cozimento e fica parecendo mingau de aveia. Outra versão pode ser feita com banana-da-terra madura. Neste caso, em vez de ralar, bata no liquidificador a banana com o leite antes de levar ao fogo.



Banana com paçoca de amendoim

RENDE: 10 PORÇÕES



1 dúzia de bananas maduras
1/3 de xícara de paçoca de amendoim (ver preparo abaixo)
1 pitada de canela
5 colheres (sopa) de geleia de umbu diluída em água no fogo

Unte uma fôrma de torta ou pirex (com cerca de 20 cm de diâmetro) com manteiga e polvilhe com farinha de mandioca. Corte as bananas ao meio, de comprido, e arrume metade delas no fundo da fôrma, com a parte cortada para cima. Espalhe por cima metade da paçoca e cubra com as bananas restantes com a parte cortada para baixo. Cubra tudo com a paçoca restante, polvilhe canela e leve ao forno quente por 20 minutos ou até a banana ficar bem macia. Espere amornar, esfriar ou gelar e sirva com a geleia diluída (ou, se quiser, com mel ou melado de cana misturados com um pouco de suco de limão).

Nota: para fazer a paçoca de amendoim, pile ou triture, juntos, 1/2 xícara de amendoim torrado, 1/4 de xícara de açúcar, 1/2 xícara de farinha de mandioca, 1 pitada de sal. Depois de usar a quantidade pedida, o restante pode ser guardado em vidros e servido com café.

Moqueca de banana



Numa panela de barro, aqueça 2 colheres (sopa) de óleo de urucum *(veja a receita na página 45)* e refogue 1 cebola grande picada até amolecer. Junte 1 pimenta ardida picada (opcional), 1 pimentão verde e 3 tomates picados. Tempere com sal a gosto. Adicione meia xícara de água quente e deixe cozinhar para formar um molho. Junte 8 bananas maduras, porém firmes, cortadas em rodelas grossas e cozinhe por cerca de 1 minuto ou só até voltar a ferver. Esprema por cima um limão, junte coentro picado a gosto e prove. Corrija o sal, se necessário, e sirva com arroz. Pode usar qualquer tipo de banana, sendo que se for a da terra ou se estiver verde, deve ser previamente cozida.



BATATA-DOCE

No Brasil, são conhecidas como variedades de mesa as batatas--doces de película externa branca, rosa ou amarelada, com polpa branca, creme ou amarelada. Já as variedades de polpa roxa, amarela e salmão são usadas principalmente como matéria-prima para doces enlatados e extração de amido, mas na panela estas batatas coloridas são gostosas e mais nutritivas que as de cor clara. Então, o melhor é variar nas cores em pratos doces e salgados. As amarelas ou cor de laranja têm maior teor de beta-caroteno, que forma vitamina A e, no caso da roxa, antocianina, pigmento com características antioxidantes, que ajuda a diminuir a ação de substâncias tóxicas produzidas no organismo.

Sugestões de preparo

Inteiras, as batatas-doces de tamanho médio demoram cerca de 30 minutos para cozinhar. Para apressar o tempo, corte em fatias grossas, mas mantenha a casca para preservar nutrientes, ou cozinhe no vapor, na parte de cima da cuscuzeira. Asse também inteiras no forno ou no borralho até ficarem macias.

No leite



Sirva pedaços de batata doce cozida com leite gelado e um pouco de mel ou açúcar no café da manhã ou no lanche. É um prato nutritivo e gostoso. Se tiver leite de cabra, combina mais ainda.

Folhas refogadas



Embora o uso das folhas não seja difundido entre nós, elas são saborosas, tão nutritivas quanto o espinafre e podem ser usadas no preparo de sopas, bolinhos e refogados. Cozinhe em água fervente por 1 minuto e escorra antes de refogar com alho, cebola e o tempero que preferir.

Doce de batata doce colorido

Cozinhe batatas de cores diferentes –branca, amarela, laranja e roxa–, passe por espremedor e junte 400 g de açúcar para cada 500 g de purê. Apure no fogo, faça docinhos pequenos, passe no açúcar e deixe secar ao sol, coberto com tule para evitar mosquitos. Para fazer os verdes, junte 1/4 de xícara das folhas da batata-doce cozidas, espremidas e bem picadas.



Batatas-doces fritas com água

Coloque numa panela funda 1 batata-doce descascada e cortada em rodelas grossas, cubra com 2 xícaras de óleo frio e 1/2 xícara de água. Leve ao fogo e espere a água secar e o óleo fritar até dourar. Escorra bem e sirva com salada de folhas cruas e picantes como rúcula ou agrião. Ou com qualquer outra.



Batata doce com creme no forno

Corte rodelas de batata doce cozida, espalhe creme de leite ou nata por cima, polvilhe açúcar e leve ao forno para dourar.

Bolo de batata doce de duas cores

RENDE: 20 PEDAÇOS



1/4 de xícara ou 50 g de manteiga em temperatura ambiente
1 e 1/2 xícara de açúcar
4 ovos (claras separadas)
1/4 de xícara de doce de leite cremoso
1 pitada de sal
1 colher (chá) de canela em pó
3 xícaras ou 600 g de purê de batata doce
1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó
1/2 xícara de batata doce cozida cortada em cubos de 1 centímetro (pode ser dos dois tipos escolhidos para o purê ou do único tipo usado)

Numa tigela, bata a manteiga até formar um creme. Junte aos poucos, sem parar de bater, 1/2 xícara do açúcar. Adicione as gemas, uma a uma, sempre batendo. Acrescente, aos poucos e sem parar de bater, mais 1/2 xícara de açúcar, o doce de leite, o sal, e a canela. Junte o purê de batatas e bata bem até a mistura ficar bem lisa. Acrescente o fermento e bata até misturar bem. À parte, bata as claras em neve com o açúcar restante. Despeje a massa de batatas sobre as claras e misture com cuidado para obter uma massa uniforme. A massa deve ser densa. Acrescente os cubos de batata-doce e misture delicadamente. Coloque a massa em fôrma baixa de bolo, de tamanho médio, untada com manteiga e polvilhada com farinha ou polvilho de mandioca). Leve ao forno médio e deixe o bolo assar até dourar e se soltar das bordas da assadeira. Espere esfriar e corte em quadrados.

Nota: para o purê, a batata deve ser cozida até ficar bem macia, depois deve ser descascada, espremida ainda quente e usada depois de fria –pode usar batatas de variedades diferentes.





BERINJELA

De fato, esta não é uma cultura tradicional no sertão, mas já começam a aparecer agricultores interessados no seu cultivo. Nas feiras livres não é difícil encontrar berinjelas de diferentes variedades. O grande problema é que pouca gente sabe o que fazer com o legume. Originária da Índia, a berinjela (*Solanum melongena*) pertence à família das Solanáceas, a mesma do pimentão, da batata, do jiló e do tomate. As variedades mais comuns produzem frutos grandes de formatos ovais ou alongados com casca cor de vinho ou roxa. Mas há tipos raros com formato arredondado ou cilíndrico e cores diversas, como vermelha ou branca.

Sua película fina, lisa e lustrosa é comestível assim como a polpa, branca, macia, aerada e flexível com várias sementes pequenas que não precisam ser tiradas. Como o legume prefere clima tropical ou subtropical e é sensível ao frio e às geadas, se dá bem na Caatinga. Se a colheita não é feita depois de 90 a 100 dias do plantio, os frutos perdem a coloração da película e o valor comercial –embora, descascados, possam ser usados na cozinha. Não é legume para se comer cru –fica muito mais saborosa quando cozida, frita, assada ou grelhada até a polpa ficar bem macia.

Além de gostosa e versátil, a berinjela é rica em minerais e um ótimo alimento para regular o intestino, já que é boa fonte de fibras. E tem a vantagem de ter baixo valor calórico, podendo ser consumida à vontade, sem medo da balança.

Sugestões de preparo

A berinjela tem um amargor característico, mais pronunciado quando o fruto foi colhido tardiamente. Para suavizar esse sabor, basta cortar o legume ao meio, esfregá-lo com sal e deixar escorrendo por alguns minutos. O sal extrai parte de sua umidade, deixando-a mais enxuta e com sabor mais suave. Para retirar o amargor e evitar que escureçam, pode-se também cobri-la com água salgada e acidificada com limão ou vinagre até o momento de preparar. Depois, é só escorrer e secar com papel absorvente antes de usar.

Berinjelas assadas



Corte ao meio 2 berinjelas médias com casca. Faça cortes em cruz na polpa sem deixar a faca encostar na casca. Tempere com azeite ou óleo, sal e pimenta-do-reino. Ponha numa assadeira com a polpa para baixo, espalhe por cima umas fatias de alho, junte uns tomates cortados ao meio e leve ao forno quente. Deixe por cerca de 40 minutos ou até as berinjelas ficarem bem macias. Tanto as berinjelas quanto os tomates podem ser acrescentados em uma salada de folhas com pedaços de queijo de cabra ou virar recheio de sanduíches –também com queijo de cabra, pois combinam muito.

Pasta de berinjela

Asse no forno ou na chapa do fogão a lenha uma berinjela grande com casca por cerca de 30 minutos ou até ficar bem macia. Vá virando para amolecer por igual. Parta ao meio, retire a polpa, espere esfriar e coloque no liquidificador junto com 4 dentes de alho, sal e pimenta-do-reino a gosto. Ligue o aparelho e vá juntando aos poucos cerca de 1/4 de xícara de azeite ou óleo e batendo, até resultar numa pasta com consistência de maionese. Tempere com limão e sirva como recheio de sanduíche.

Berinjelas com legumes agridoces ao forno



Misture numa bacia 5 berinjelas médias com casca picadas, 4 abobrinhas italianas picadas, 1 pimentão verde picado, 1 pimentão vermelho picado, 2 cebolas picadas, 1/2 xícara de uva-passa preta, 1 xícara de licuri picado, 1 colher (sopa) de sal, 1 xícara de vinagre, 1/2 xícara de azeite ou óleo, 3 colheres (sopa) de açúcar, 2 colheres (sopa) de orégano seco, folhas de alfavaca ou manjericão a gosto, 1 colher (sopa) de pimenta calabresa (opcional). Leve ao forno médio por cerca de 2 horas, mexendo de vez em quando, até ficar tudo macio. Deixe esfriar e regue com um fio de azeite. Tampe bem e guarde na geladeira por até uma semana. Sirva como aperitivo, como recheio de sanduíche, com salada de folhas ou acompanhamento de carne grelhada.

Refogado indiano de berinjela

RENDE: 4 PORÇÕES



2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (chá) de grãos de cominho
1 cebola picada
1 pimenta-de-cheiro picada
1 colher (chá) de açafrão-da-terra em pó
2 tomates picados
1/2 colher (chá) de sal ou a gosto
1 berinjela média picada, com casca
1 pitada de açúcar
1 colher (sopa) de suco de limão
folhas de coentro a gosto

Numa frigideira ou panela, coloque o óleo e o cominho e leve ao fogo. Assim que o cominho começar a pipocar, junte a cebola e a pimenta. Quando a cebola amolecer, adicione o tomate picado, o açafrão-da-terra e o sal. Mexa e junte um pouco de água. Deixe cozinhar até o tomate amolecer e formar um molho denso. Junte a berinjela picada e uma pitada de açúcar, mexa e deixe cozinhar em panela tampada. Se precisar, ponha mais água quente. Prove o sal e corrija, se necessário. Quando a berinjela amolecer, desligue o fogo, junte o coentro e sirva com arroz.





BETERRABA

Da mesma família da acelga, a beterraba tem a vantagem de dispor de raízes e folhas comestíveis, embora muita gente despreze a parte aérea. O vermelho vivo das raízes deve-se a um pigmento, a betalaína, que costuma tingir todos os outros ingredientes –detalhe importante a ser observado na hora do preparo. O sabor é adocicado, agradável, com um toque terroso. A beterraba é rica em fibras. Quando cozida tem leve efeito laxante, útil para crianças de intestino ressecado. Como todos os vegetais, ela é fonte de minerais e vitaminas. Vale lembrar que a beterraba da qual se faz açúcar na Europa é de outro tipo. Portanto, a nossa pode ser mais densa e calórica que outros vegetais, como o rabanete ou o nabo, mas não chega a atrapalhar a dieta. Tampouco faz engordar como as batatas fritas, por exemplo. As folhas jovens e sadias podem ser consumidas como couve.

Sugestões de preparo



As beterrabas podem ser consumidas cruas, raladas em saladas ou em recheio de sanduíches. Podem ainda ser cozidas ou assadas. Para cozinhar, lave-as bem com uma escovinha e deixe-as inteiras para que percam menos cor e nutrientes. Se usar panela de pressão, cozinham em cerca de 20 minutos. Em panela comum, levam o dobro ou mais de tempo. A água colorida pode ser usada no preparo de outros pratos, para hidratar a massa de tapioca ou fazer gelatinas –mas não coloque sal na água e lave as beterrabas com escova ou bucha vegetal (destinada só para lavar frutas e hortaliças) antes de cozinhar. Outro jeito de preparar as raízes é assando-as no forno. Embrulhe-as com papel alumínio ou em folhas de bananeira e leve ao forno em temperatura média por cerca de 2 horas ou até que fiquem macias. Descasque quando estiverem frias e use em saladas ou sopas cremosas. Como demoram para assar, aproveite quando estiver usando o forno para assar bolos ou carnes, por exemplo, pois elas podem durar dias na geladeira. As folhas devem ser bem lavadas e cortadas fininhas para fazer salada. Podem também ser refogadas como a couve ou colocadas na sopa.

Gelatina



Despeje numa panela o conteúdo de um envelope e meio de gelatina sem cor e sem sabor (18 g). Adicione 1 xícara de água de cozimento de beterraba e mexa. Junte 1/4 de xícara de açúcar e misture. Ligue o fogo bem baixo e aqueça a mistura até a gelatina ficar bem dissolvida, mexendo sempre. Junte mais uma xícara de água de cozimento da beterraba e 1/3 de xícara de suco de limão ou de laranja e misture bem. Prove o açúcar e corrija se achar necessário. Se quiser, junte pedacinhos de banana, melão ou maçã, coloque a mistura numa fôrma ou em forminhas individuais e leve à geladeira até ficar firme (cerca de 3 horas). Desenforme e sirva.

Sucos



Prepare uma limonada e acrescente rodelas de beterraba para colorir. Deixe alguns minutos e tire as rodelas. Você também pode fazer sucos usando o liquidificador. Bata pedaços de beterraba com suco de laranja ou de maracujá, adoce, coloque pedras de gelo e sirva sem coar.

Salada



Basta cozinhar beterrabas, fatiar e temperar com salsa e cebolinha, rodelas de cebola, sal, pimenta-do-reino, uma pitada de açúcar, vinagre e óleo ou azeite. Dura até três dias na geladeira.

Massa de panqueca com beterraba

RENDE: 10 PANQUECAS

100 g de beterraba cozida (cerca de 1/2 xícara)
2 ovos
1 xícara de leite
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de fermento
2 colheres (sopa) de óleo
1/2 xícara (75 g) de polvilho doce (goma de mandioca)

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a mistura fique bem homogênea e lisa. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje uma quantidade de massa suficiente para cobrir o fundo, formando uma camada bem fina. Mexa bem a mistura antes de despejar na frigideira, para evitar que o amido se assente no fundo. Doure de um lado, vire com uma espátula e cozinhe do outro –não precisa deixar dourar depois de virar. Recheie com um refogado de carne moída, frango ou com queijo, enrole como rocambole ou amarre como trouxinha, usando uma tira de cebolinha para prender. Sirva como lanche ou com as refeições.

Notas: se quiser fazer panquecas de outras cores, basta substituir a beterraba por quantidade igual de cenoura ou folhas de batata-doce cozidas. Se não tiver frigideira antiaderente, aqueça bem uma frigideira comum de fundo bem liso e areado, despeje uma colher (sopa) de óleo e espalhe por todo o fundo. Deixe aquecer bem e descarte o óleo. Limpe o excesso com guardanapo de papel ou um pedaço de pano. Assim, ela poderá ser usada como a antiaderente. Como a massa da panqueca já tem óleo, não será preciso colocar óleo na frigideira para fritar.





CENOURA

Por ter sabor suave e adocicado, elevado valor nutricional e ser de fácil digestão, a cenoura é muito usada na alimentação infantil e de pessoas idosas. Mas é indispensável também no cardápio de adultos e jovens porque, além de ter quantidades importantes de vários nutrientes, é fonte importante de vitamina A, na forma de betacaroteno –apenas 100 g (1 cenoura pequena) são suficientes para suprir nossas necessidades diárias. Há cenouras de outras cores, como as vermelhas, ricas em outro tipo de pigmento, mas todas elas são boas fontes de vitaminas. Trata-se de um ótimo legume para as crianças comerem cru, pois estimula o desenvolvimento dos músculos mastigatórios sem comprometer a saúde dos dentes.

Versátil na cozinha, pode ser utilizada tanto em pratos doces quanto salgados, cozida ou crua. Quando cozida, cortada em rodelas ou na forma de purê, pode servir de acompanhamento para carnes e aves. Misturada a salsinha, louro ou manjericão funciona como ótimo tempero para caldos de galinha e sopas. Nos pratos doces, pode ser ingrediente de bolo, pudim, compotas ou geleias. Além disso, é boa para ser consumida crua, batida em sucos ou ralada em saladas. Da cenoura aproveitam-se também as ramas, ricas em vitaminas, minerais e fibras. Depois de lavadas e picadas, podem ser refogadas em azeite ou manteiga, ou usadas em massas de bolinhos, em fritadas, no arroz e nas sopas.

Sugestões de preparo

Cenouras de inverno são mais doces e, por isso, são ótimas para fazer bolos ou pudins. Já as de verão, menos doces, podem virar saladas ou se somar a outros legumes em uma sopa. Se for cozinhá-las para salada, adicione uma pitada de açúcar à água de cocção –e depois use esta água para cozinhar outros alimentos e, assim, não desperdiçar nutrientes. Cozinhe por tempo suficiente apenas para amaciar, sem deixar ficar mole. Também é possível cozinhá-las no vapor, usando a cuscuzeira, ou no forno, temperadas com ervas. Outra maneira de prepará-las é grelhando na brasa ou na chapa do fogão de lenha. Cenouras cultivadas sem uso de agrotóxicos podem ser inteiramente aproveitadas, sem precisar tirar a película. Macias, as folhas jovens vão bem cruas nas saladas. Já as maiores podem ser cozidas no arroz ou na sopa, ou serem picadas finamente, como se fossem salsa, para temperar pratos de carne.

Massa de panqueca



Use a mesma receita da massa feita com beterraba (*veja a receita na página 92*), apenas substituindo-a por cenoura cozida. Recheie com frango cozido, desfiado e bem temperado, cubra com molho branco feito com polvilho de mandioca (misture bem 2 xícaras de leite, 1 colher (sopa) de polvilho, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (chá) de sal e leve ao fogo, mexendo sempre, até ficar

com consistência de um mingau), cubra com queijo de coalho ou queijo de cabra ralado e leve ao forno para gratinar. Uma boa ideia é usar a mesma receita para fazer panquecas com hortaliças diferentes e de outras cores: cenoura, espinafre e beterraba.

Arroz de cenoura com folhas



Refogue 1/2 cebola picada em 1 colher (sopa) de óleo, junte 2 cenouras em rodelas e 1 xícara de folhas de cenoura picadas. Acrescente 1 colher (chá) de sal e refogue por 1 minuto. Acrescente 1 xícara de arroz, misture bem e acrescente 2 xícaras de água fervente. Quando voltar a ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por mais 10 minutos. Seu arroz ficará muito mais nutritivo.

Bolo de cenoura

Faça exatamente como o bolo de abóbora deste livro (*veja a receita na página 67*), substituindo a abóbora pela cenoura. Para cobrir, misture 4 colheres (sopa) de açúcar, 4 colheres (sopa) de chocolate em pó, 1 colher (sopa) de manteiga, 1 colher (chá) de polvilho de mandioca e 1/4 de xícara de leite. Leve a mistura ao fogo, mexendo sem parar, até engrossar. Depois, espalhe sobre o bolo.

Salada de cenouras grelhadas

RENDE: 6 PORÇÕES



6 cenouras
1 colher (sopa) de óleo ou azeite
1 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
20 folhas de hortelã
2 colheres (sopa) de mel, de preferência, de abelha nativa como a jandaíra
4 colheres (sopa) de suco de limão

Lave bem as cenouras, raspe-as e corte-as em quatro partes, no sentido do comprimento. Tempere com óleo, sal e pimenta-do-reino, coloque numa assadeira e leve ao forno quente, deixando por cerca de 20 minutos ou até ficarem macias. Se as cenouras forem muito grandes, corte-as pelo meio no sentido da largura. Quando der metade do tempo de cozimento, vire-as, para que dourem por igual. Espere esfriar e tempere com hortelã, mel e suco de limão. Prove o sal e a pimenta-do-reino e, se achar necessário, corrija. Se quiser, junte um pouco de azeite, mas não precisa.

Nota: se for possível, junte à salada pedaços de queijo de leite de cabra, que combina bem.





CHUCHU

Pouco calórico, este legume tem baixo teor de sódio e é rico em fibras, razão pela qual deve ser inserido na dieta de crianças e adultos, especialmente aqueles com intestino preguiçoso, com excesso de peso ou hipertensão. Embora não seja hábito no Brasil, pode ser consumido cru, em saladas, como fazem povos da América Central e México, que o preparam até em sucos. Pode ser frito, assado, refogado ou cozido no vapor. Usado em sopas, bolos e suflês (molho branco denso misturado com chuchu cozido e amassado, mais claras em neve). As folhas e os talos mais tenros, ou cambuquira de chuchu, podem ser preparados como verdura, como os espinafres.

Sugestões de preparo

Antes de preparar o chuchu, lave bem em água corrente e parta no sentido do comprimento. Descasque sob água dentro de uma bacia para não manchar as mãos. Cozinhe no vapor ou em pouca água, se for refogado. Chuchus muito novos podem ser consumidos com a casca e as sementes. Evite deixar muito tempo no fogo, pois perdem a coloração verde e ficam amarelados com o excesso de cozimento. Para fazer cru, basta ralar e preparar como uma salada de cenoura (que pode, inclusive, acompanhar). Para usar as folhas novas, ramas e gavinhas, cozinhe-o em água fervente e salgada por cerca de 2 minutos ou até amaciar, escorra e só então refogue com óleo, alho e temperos, ou junte à sopa.

Bolo salgado de chuchu

Cozinhe três chuchus e amasse com um garfo. Junte 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 3 colheres (sopa) de queijo ralado, 1/2 xícara de leite, 1 colher (chá) de fermento em pó, sal e pimenta-do-reino a gosto, e salsa e cebolinha picados. Coloque em fôrma untada e enfarinhada e asse em forno médio até formar uma crosta ligeiramente dourada

Chuchu empanado

Corte 1 chuchu descascado em rodelas, cozinhe no vapor (use a cuscuzeira) por cerca de 15 minutos ou até ficarem macias, mas firmes. Espere amornar. Passe-as por farinha de trigo, depois banhe em ovo batido e, por fim, passe por farinha de rosca (ou pão seco ralado ou triturado no liquidificador). Frite em pequenas porções em óleo quente. Escorra e sirva acompanhado de bastante salada de folhas.



Sopa de macaxeira com chuchu

Bata no liquidificador 1 chuchu cozido e sem pele com 2 pedaços de macaxeira cozida e 1 litro de leite. À parte, em fogo alto, refogue meia cebola em 1 colher (sopa) de óleo, só até murchar. Junte o creme batido, 1 colher (chá) de sal e uma pitada de pimenta-do-reino. Deixe ferver, mexendo sempre. Junte 1 xícara de cambuquira de chuchu aferventada com água e sal, escorrida e picada. Deixe ferver e sirva.



Salada de chuchu com tomates

RENDE: 4 PORÇÕES



2 chuchus grandes descascados
sal a gosto
1 colher (sopa) de óleo ou azeite
4 tomates picados
meia cebola picada, de preferência roxa
1 pitada de pimenta-do-reino
suco de ½ limão
2 colheres (sopa) de salsinha picada

Cozinhe no vapor o chuchu cortado de comprido e polvilhado com 1 colher (chá) de sal, até ficar macio, mas ainda firme. Enquanto ainda está quente, regue o azeite sobre ele e espere esfriar. Quando estiver frio, junte os outros ingredientes e misture delicadamente para não quebrar os pedaços. Prove e corrija o sal, se necessário. Se possível, espere algumas horas antes de servir para apurar o sabor.





COUVE

Todas as couves, ou seja, o repolho, o brócolis, a couve-flor, a couve-de-bruxelas, a couve-rábano e até aquela que chamamos de acelga mas é a couve-chinesa pertencem a uma só espécie. Muda apenas a variedade. A diversidade de formas é imensa, e as variedades melhoradas também. Por isso há uma dificuldade em comprar couves pelos nomes. O que todo mundo conhece é a couve-manteiga, que, no entanto, é um nome genérico para uma couve mais clara e macia.

Embora a couve seja uma planta bienal de climas temperados, por aqui se adaptou tão bem que costuma ser uma cultura perene em hortas de subsistência de fundo de quintal. O bom é que as folhas permanecem no pé durante muito tempo sem estragar. Para comê-las bem tenras, em saladas ou refogadas na frigideira com óleo, como a couve da feijoada, o ideal é que sejam novinhas. Se for consumir crua, higienize as folhas antes *(conforme explicação do quadro à página 55)*. Mas as mais firmes podem ser usadas em sopas e cozidos. E todas as variedades têm folhas comestíveis –as folhas externas do brócolis, da couve-flor e do repolho podem ser preparadas da mesma forma que a couve: cruas, cozidas, em sucos. E quanto mais escuras as folhas, mas nutritivas elas são. De um modo geral, são boas fontes de ferro também.

Sugestões de preparo

Lave bem as couves, coloque uma folha sobre a outra e só então pique muito finamente. Assim, poderão ser consumidas cruas com facilidade ou refogadas rapidamente com óleo e alho. Use as folhas aferventadas para embalar recheios como de arroz misturado com frango ou bode. Faça embrulhos e sirva como se fossem panquecas, com molho de tomate. Folhas inteiras também podem ser dobradas e colocadas para cozinhar em cozidos de carne com legumes (dobre-as e prenda com palito, para que não se quebrem, sem esquecer de tirar os palitos depois). Os talos também são comestíveis e nutritivos e não devem ser desprezados. Reserve-os para colocar no arroz, em guisados de legumes ou na sopa. Corte-os em rodelinhas finas.

Sopa com talos de couve



Refogue alho, cebola e uns pedaços de toucinho ou linguiça. Junte caldo de frango (*veja a receita na página 46*), tomate picado, talos de couve e um pouco de canjiquinha ou quirera (milho quebrado). Tempere com alfavaca e pimenta vermelha. No final, junte um pouco de salsinha ou coentro e pimenta-do-reino.

Os talos

Quando for usar as folhas, separe os talos e fatie finamente. Cozinhe rapidamente em água salgada ou no vapor e use em saladas. Ou refogue com cebola ou alho quando for cozinhar arroz ou feijão.



Couve rasgada com alho

RENDE: 4 PORÇÕES

10 folhas de couve
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de óleo
1 pimenta-de-cheiro sem sementes fatiada (opcional)
1/2 xícara de água
1/2 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino (opcional)

Lave bem e rasgue as folhas de couve (separe os talos para usar em outras receitas). Numa panela, coloque o alho picado finamente e o óleo. Deixe no fogo até começar a dourar, cuidando para não queimar. Junte a pimenta, se for usar, a água e o sal. Assim que ferver, junte a couve e cozinhe, mexendo até ficar murcha e macia. Polvilhe pimenta-do-reino, se for usar, e sirva com carne de porco ou de bode assada, e macaxeira ou inhame.





FEIJÃO

Podemos até não admitir, mas já fomos um povo papa-feijão: do arroz com feijão, do feijão com farinha, da feijoada. E, ainda assim, quase não encontramos receitas com os grãos nos livros, como se não houvesse nada a fazer com eles além do feijão tropeiro, da feijoada, do tutu, do baião de dois. O feijão ensopado de todo dia, então, é como se todo mundo soubesse fazer, como se fosse sempre uma coisa só. Porém, cada família vai adquirindo temperos próprios e não registrados nos livros de receita –há quem o tempere com cebola e alho, só alho socado, toucinho fresco ou defumado, carne de fumeiro, courinho de porco, uns pedaços de orelha, um naco de carne-seca, umas rodelas de lingüiça, pedaços de legumes, folhas de louro, coentro, salsinha, cebolinha e até tempero pronto. E são tantos os tipos: rajado, carioquinha, preto, canário, guandu, de corda, fradinho e vários outros Brasil afora. Está certo que o brasileiro deixou de comer feijão nos últimos anos e tem se apegado a poucas variedades, mas podemos pelo menos variar o jeito de preparo para, quem sabe, vê-lo de volta à nossa mesa com mais frequência. Não podemos nos esquecer de que o par feijão com arroz é uma dupla imbatível em termos proteicos –as proteínas de ambos se completam e são assim melhor aproveitadas pelo organismo.

Sugestões de preparo

Para economizar tempo e energia na hora de cozinhar, deixe sempre os feijões secos de molho em bastante água por uma noite. O uso de panela de pressão também gera economia. O bom é que feijões podem ser feitos em quantidade maior para guardar na geladeira por dois ou três dias e reaquecer na hora de servir, sem perda de qualidade (diferentemente do arroz, que fica muito melhor se feito na hora). Os grãos cozidos também podem ser usados para fazer virados, saladas, sopas e até doces, já que têm sabor neutro. Depois de cozidos, separe em pequenos potes e guarde no congelador por até duas semanas, ou no freezer por até um mês. Pode deixar para temperar na hora de servir.

Para cozinhar



Calcule 1 litro de água para cada xícara de grãos. Use esta proporção para deixar de molho. No outro dia, despreze a água e complete com a mesma quantidade que jogou fora. Cozinhe com 1 folha de louro por cerca de 20 minutos em fogo baixo, a partir do momento que a válvula começar a chiar. Só depois tempere com 1 colher (chá) de sal e 2 dentes de alho refogados em 1 colher (sopa) de óleo ou banha. Se quiser, acrescente também corante (urucum), cebolinha, salsinha ou coentro.

Com vegetais

Na hora de cozinhar, acrescente hortaliças para tornar o feijão ainda mais nutritivo. Junte maxixes, pedaços de abóbora, talos de couve, inhames etc. Uns pedaços de linguiça, carne-seca ou courinho de porco também enriquecem o prato, dispensando outros tipos de carne na refeição.

Doce de feijão

Pode ser feijão roxinho, preto, carioquinha ou outro. Cozinhe 250 g como mostrado na página anterior, sem a folha de louro –se quiser junte 5 sementes de amburana-de-cheiro amarradas numa trouxinha para tirar depois. Escorra os grãos, passe por uma peneira, junte 1 xícara de açúcar, uma pitada de sal e leve ao fogo, mexendo devagar com uma colher de pau para não deixar pegar no fundo. Estará pronto quando o doce começar a se soltar do fundo da panela (cerca de 20 minutos). Guarde na geladeira por até duas semanas. Sirva como sobremesa, com uma colherada de nata, ou use como recheio de pasteis ou tapioca.



Empanadas de banana-da-terra com recheio de feijão

RENDE: 4 UNIDADES



1/2 colher (sopa) de óleo ou banha
1 dente de alho socado
1 pitada de sal
1 pimenta-de-cheiro sem sementes picada (opcional)
250 g de grãos de feijão cozidos e passados por peneira
1 ramo de mentruz (ou coentro picado) a gosto
4 bananas-da-terra maduras mas firmes
óleo ou manteiga da terra para fritar

Aqueça o óleo ou a banha e refogue o alho socado e a pimenta, se for usar. Junte o purê de feijão temperado com uma pitada de sal e mexa até ficar bem quente, sem deixar grudar no fundo da panela. Junte folhinhas de mentruz ou de coentro. Se quiser, adicione fatias de queijo fresco. Reserve.

Lave as bananas-da-terra, corte as extremidades e divida cada uma em 3 pedaços. Coloque-as em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo e deixe cozinhar em fogo alto até a casca se romper. Espere esfriar e descasque. Passe por um processador ou peneira para ficar como um purê liso. Deve render 1 xícara. Espere esfriar bem, separe o purê em 4 bolas e deixe na geladeira até firmar. Entre duas folhas de plástico, achate essas bolas com o fundo de uma panela, pressionando para fazer um círculo do tamanho de

um pratinho de sobremesa. Retire a folha de plástico de cima e coloque no centro uma colherada de recheio de feijão. Dobre o pastel com a ajuda da outra folha de plástico, pressionando bem a emenda. Coloque um pouco de óleo ou manteiga da terra numa frigideira antiaderente, leve ao fogo, aqueça e coloque o pastel com cuidado. Deixe dourar dos dois lados, retirando com espátula, com cuidado para não quebrar.

Nota: para fazer pasteis doces, recheie-os com doce de feijão mostrado na página 113. Polvilhe com açúcar e canela e sirva quente.





GOIABA

Embora haja goiabas brancas e roxas, as vermelhas são mais valorizadas por serem mais produtivas, doces, perfumadas e saborosas que as outras, além de serem maiores. São ricas em licopeno, o pigmento que confere a coloração vermelha, importante na prevenção de certos tipos de câncer, como o de próstata. Têm ainda vitamina C, muito mais do que a laranja.

Sugestões de preparo

Maduras, as goiabas podem ser consumidas puras ou em variados tipos de sobremesas, de musses a sorvetes, em recheios para bolos, rocamboles, tortas. Podem ainda entrar em saladas ou servir de acompanhamento para carnes, como molhos similares a ketchup ou de pimenta. Para deixar o doce de goiaba com coloração mais intensa, retire a casca com uma faca fina. O miolo com sementes pode ser removido a depender da receita, mas não deve ser desprezado a menos que esteja com larvas. Faça sucos com ele: basta bater com água, adoçar se desejar, e peneirar.

Goiabada

Deve-se usar partes iguais de goiaba, sem casca nem sementes, e açúcar. Os frutos precisam ser cozidos em água até amolecerem e não restar mais líquido na panela. Acrescenta-se, então, o açúcar e deixa-se no fogo até desprender do fundo da panela. Sirva com queijo, iogurte ou nata. E use também para bater com iogurte ou leite.

olha a dica!

Quando frescas ou cozidas, as goiabas são extremamente perfumadas. Mas seu cheiro pode ficar forte e pronunciado à medida que o fruto cru vai envelhecendo. Por isso, nunca guarde goiabas frescas na geladeira, para que o cheiro não impregne os alimentos (principalmente aqueles gordurosos, como manteiga e leite integral), deixando-os com sabor desagradavelmente alterado.

Compota

Basta fazer uma calda grossa de açúcar e cozinhar nela goiabas cortadas em metades, descascadas e sem sementes, só até ficarem macias, sem deixar secar a calda. A presença das frutas fará com que a calda fique mais fluida. Essa compota pode servir depois para ser batida com iogurte ou leite, junto de outras frutas, para fazer vitaminas ou sorvetes. Ou para fazer sobremesas cremosas como a receita a seguir.



Queijo cremoso com goiaba

Leve 1 litro de leite ao fogo. Quando estiver quase quente, ainda morno, desligue o fogo e junte 4 colheres (sopa) de suco de limão. Mexa devagar até ficar coagulado. Peneire para separar os coágulos (use o soro em bolos no substituindo o leite) e coloque-os ainda quentes no liquidificador com 4 colheres (sopa) de nata ou creme de leite. Bata bem até o creme ficar liso. Junte uma pitada de sal, meia xícara de goiaba em compota (sem a calda) e 2 colheres (sopa) de açúcar. Bata bem até o creme ficar homogêneo, liso e brilhante. Deixe na geladeira por 5 horas antes de servir. Pode ser usado também como recheio de bolos.



Molho agridoce de goiaba com pimentas

RENDE: 1 XÍCARA



1 xícara cheia de pimentas (maduras e verdes, picantes ou não), sem os cabinhos, mas com sementes
1 cebola roxa média picada
1/4 de xícara de água
1/4 de xícara de óleo
1/4 de xícara de açúcar
1/2 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de suco de limão
1/2 xícara de polpa de goiaba (a goiaba sem sementes batida no liquidificador com um mínimo de água e peneirada)

Coloque no liquidificador as pimentas, a cebola e a água. Bata até triturar bem. Numa frigideira, aqueça o azeite e despeje a mistura do liquidificador. Deixe fritar até a mistura começar a se separar do óleo, soltando o perfume de cebola dourada. Junte, então, o açúcar, o sal, o limão e a polpa de goiaba e deixe cozinhar até ficar cremoso e denso, mexendo de vez em quando. Coloque em um vidro previamente aferventado enquanto ainda estiver quente –aos poucos, com o vidro sobre um pano, para não quebrar. Tampe e guarde na geladeira. Dura vários dias. Sirva com carne assada ou vegetais, ou para temperar sanduíches, como se fosse um catchup apimentado.

Nota: use pimentas doces (de cheiro ou cambuci) se for servir para crianças; para oferecer a adultos, pode usar picantes.


UMBU



LARANJA

Uma das frutas mais consumidas no mundo, a laranja é cultivada em quase todas as partes do globo. A maior parte da produção vai para a indústria. Mas tomar um suco e chupar uma laranja são coisas diferentes, sendo muito mais saudável comer a fruta, de preferência com o bagaço e toda a parte branca, ambos ricos em fibras solúveis e insolúveis que ajudam no trabalho intestinal. Embora o número de variedades seja grande, apenas um número restrito é cultivado comercialmente, pois os produtores se concentram mais naquelas com boa aceitação comercial. Na cozinha, as laranjas são usadas em sobremesas, em saladas de fruta, musses, cremes, sorvetes, geleias, doces em pastas e bolos. As cascas também são comestíveis e podem entrar em doces e bolos. O suco é bom para temperar aves, como frango e pato, ou carnes de porco. E sua pele, ralada, é um ótimo aromatizante para bolos e biscoitos.

Sugestão de preparo

As laranjas podem ser descascadas com antecedência, mas deixe para parti-las na hora de comer, assim você aproveita todas as suas vitaminas –quando expostas ao ar, parte delas se perde. Tente consumir as laranjas inteiras –descarte apenas as sementes e a película externa. Corte-as em cubos para ficar mais fácil de consumir integralmente. Sirva como sobremesa, lanche ou para acompanhar pratos com feijão, pois a vitamina C presente ajuda na absorção do ferro dos vegetais.

Bananas assadas com suco de laranja

RENDE: 4 PORÇÕES



4 bananas-da-terra ou qualquer outra
2 xícaras de suco de laranja
1 colher (sopa) de mel
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de canela em pó

Corte as bananas em rodelas ou fatias. Coloque os pedaços em uma fôrma média (com cerca de 22 centímetros de diâmetro) que possa ir ao forno e cubra com o suco de laranja. Espalhe por cima o mel, a manteiga em pedacinhos e polvilhe com canela em pó. Cubra com papel alumínio ou folha de bananeira e leve ao forno quente por meia hora. Destampe e deixe dourar por mais alguns minutos –o suco deverá estar todo absorvido.

Laranja com canela

Descasque laranjas, deixando uma camada fina da parte branca. Corte em rodelas, arrume numa travessa e polvilhe canela por cima. Sirva de sobremesa.



Suco com cenoura e limão

Descasque 2 laranjas, deixando a parte branca, corte em pedaços, retire as sementes e bata no liquidificador com 2 xícaras de água e 1 cenoura até triturar bem. Junte 1 fatia de limão com casca e bata mais 15 segundos. Passe por peneira grossa, adoce, junte gelo e bata de novo para espumar. Sirva na hora.

Bolo de laranja com gengibre e canela:

Bata no liquidificador 1 laranja grande (inteira, lavada, cortada em cubos e sem sementes) com 3 ovos, 1 fatia fina de gengibre, 1/2 xícara de óleo, 1 colher (sopa) de canela e 1 e 1/2 xícara de açúcar, até resultar numa mistura cremosa. Passe para uma tigela, junte 2 xícaras de farinha de trigo e 1 colher (sopa) de fermento químico. Misture bem e leve ao forno em uma fôrma untada e enfarinhada. Faça uma calda sem levar ao fogo 4 colheres (sopa) de açúcar e 4 colheres (sopa) de suco de laranja e espalhe por cima antes de servir.





MACAXEIRA

Macaxeira, aipim ou mandioca mansa. É assim que a raiz usada como legume é conhecida Brasil afora. Na região Norte há uma variedade chamada simplesmente de mandioca que contém substâncias tóxicas –elas são eliminadas por meio da pubagem, processo no qual as raízes ficam imersas em água por vários dias até fermentarem. As mandiocas mansas são chamadas de aipim ou macaxeira e também contêm estas substâncias que transformam em ácido cianídrico, porém em menor quantidade e são destruídas pelo calor. Por isso, mandioca não é o tipo de hortaliça que se come crua. Seu amido, também chamado de tapioca, goma ou polvilho, é extraído para se fazer beijus, pães de queijo, bolos e biscoitos. Embora atualmente o processo de extração se dê mais em nível industrial, não é complicado fazer isto domesticamente, mesmo que não seja numa casa de farinha. Basta um liquidificador e um pano para se conseguir o pó fino e branco.

Sugestões de preparo

Lave bem a mandioca antes de descascar. Corte em pedaços, faça um corte de comprido e com a ponta da faca vá soltando a entrecasca com a pele. A entrecasca também é comestível. É só cozinhar, cortar em tirinhas e refogar com temperos a gosto. Para extrair o polvilho, bata pedaços de mandioca com água no liquidificador, peneire num pano fino, espremendo bem. Não descarte a massa espremida, ela poderá ser usada em algumas receitas deste livro. Vá deixando o líquido peneirado numa tigela. Deixe em repouso. Quando a água estiver límpida e o polvilho, assentado, basta escorrer a água e secar o excesso de umidade deixando por alguns minutos um pano limpo e seco sobre a superfície, até a massa de amido perder o brilho. Os torrões úmidos podem ser secos ao sol, passados por peneira e guardados para usar depois. Se quiser usar na hora para fazer beijus de tapioca, basta quebrar os torrões úmidos (sem brilho de água), temperar com sal, passar por peneira e espalhar sobre uma frigideira quente numa camada fina. Assim que os grânulos tenham formado um disco, é só virar para cozinhar rapidamente do outro lado e depois rechear a gosto.

olha a dica!

Para fazer massa de macaxeira, usada em receitas como a bijajica e o bolinho de coco, lave bem a macaxeira, descasque e rale. Usando um pano de cozinha bem limpo, torça a macaxeira ralada até tirar o excesso de líquido. Desfaça os grumos com as mãos e guarde a massa numa vasilha fechada, dentro da geladeira, por até cinco dias.

Mingau de macaxeira com calda de umbu

Bata no liquidificador meio litro de leite com um pedaço de mandioca do tamanho de um limão e um pedaço do mesmo tamanho de coco. Se não tiver liquidificador, use a mandioca e o coco ralados bem fininho. Reserve. Coloque numa panela meio litro de leite, 3 colheres (sopa) de açúcar, 1 pitada de sal, 1 folha de limão e 1 pauzinho de canela. Deixe ferver e junte a mistura do liquidificador. Cozinhe, mexendo sempre, até o mingau espessar. Dilua 6 colheres (sopa) de geleia de umbu em meia xícara de água e leve ao fogo bem baixo para derreter. Sirva o mingau gelado com a geleia diluída por cima. Se quiser, pode usar vinagre de umbu.

Bolinhos com coco cozidos no vapor

Misture meio quilo de massa de macaxeira (veja receita na página ao lado) com 6 colheres (sopa) de açúcar, 1 xícara de coco ralado fresco, 1 pitada de sal e 1 colher (chá) de erva-doce. Espalhe sem apertar em forminhas de empada (ou latinhas baixas bem lavadas), que podem ser forradas ou não com folhas de bananeira passada pelo fogo para amaciar. Coloque na parte de cima da cuscuzeira e cozinhe no vapor por 20 a 30 minutos a depender do tamanho do molde –quando estiverem firmes e grudados, estão prontos.

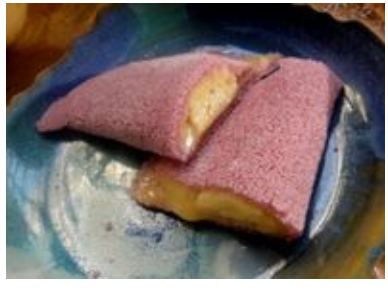


Sopa de macaxeira com carne



Numa panela de pressão, doure 3 dentes de alho em 2 colheres (sopa) de óleo, junte 1 kg de carne de pescoço ou carne de bode com osso temperada com sal e pimenta-do-reino e, mexendo de vez em quando, deixe dourar bem. Junte 1 colher (sopa) de colorau (corante ou urucum), mexa e coloque 2 litros de água fervente (tem que cobrir toda a carne com folga). Feche a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de meia hora (depois que o pino começar a chiar). Destampe a panela, junte 1 kg de macaxeira picada e sem o pavio e tempere com 10 folhas de alfavaca (na falta, use manjericão comum). Acrescente mais água e sal, se necessário, e cozinhe sem pressão por cerca de 15 minutos ou até a macaxeira ficar bem macia. Por fim, junte cebolinha picada a gosto e sirva quente.

Tapiocas coloridas



Para fazer beijus de tapioca a partir do polvilho seco, basta acrescentar bastante água sobre um tanto de polvilho doce (ou goma) e deixar até a água ficar bem limpa e o polvilho, assentado –isto demora umas 3 horas. Pode, se quiser, deixar hidratando durante toda a noite. Depois, basta jogar a água, secar e fazer os beijus, como explicado na página 128 deste livro. Para fazer coloridos, é só substituir a água por sucos de beterraba ou de cenoura, chás,

café, chá da casca da jabuticaba ou o que sua imaginação mandar, desde que o líquido esteja frio. Seja salgado ou doce o recheio, acrescente sempre uma pitada de sal à massa. Um exemplo de recheio doce: banana e doce de leite.

Bijajica ou cuscuz de massa de macaxeira e amendoim



Numa tigela, coloque 3 xícaras de massa de macaxeira (*veja como fazer na página 128*), 2 e 1/2 xícaras de amendoim vermelho cru com pele triturado (no liquidificador ou moedor de carne), 1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo, 1 colher (chá) de sal e 12 dentes de cravo triturados. Misture bem todos os ingredientes e coloque, sem apertar, na parte de cima de uma cuscuzeira forrada com pano de algodão. Cubra com as pontas do pano, feche a panela e cozinhe por mais ou menos meia hora ou até sentir com os dedos que a massa está cozida e grudada. Desenforme, espere esfriar um pouco e corte em fatias.

Torta de macaxeira com tomates

RENDE: 10 PORÇÕES



MASSA
500 g de macaxeira descascada
500 ml de água
5 ovos grandes
200 g de queijo fresco esmigalhado
100 g de manteiga
3/4 de xícara de leite
1/2 colher (chá) de sal ou a gosto
3 colheres (sopa) de farinha de mandioca
1/2 colher (sopa) de fermento químico em pó
2 colheres (sopa) de queijo ralado
manteiga para untar e farinha de mandioca para polvilhar

RECHEIO
3 tomates cortados em rodelas
1 cebola picada
1/4 de xícara de salsa e cebolinha picada (ou coentro, se quiser)
sal e pimenta-do-reino a gosto

Bata no liquidificador a macaxeira com a água (primeiro coloque a água, ligue o aparelho e vá juntando a mandioca em pedaços pequenos, aos poucos). Quando virar uma massa, coe num pano fino, espremendo bem (descarte o líquido). Coloque esta massa espremida numa tigela e reserve. No liquidificador coloque os ovos, o queijo, a manteiga e o leite. Bata para misturar bem, despeje na tigela junto com a massa de mandioca e junte o sal, a farinha de mandioca e o fermento. Misture bem. Unte com manteiga uma fôrma que possa ir ao forno, polvilhe com farinha de mandioca e despeje nela 3/4 da massa. Por cima, espalhe o re-

cheio (todos os ingredientes misturados) e complete com a massa restante. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno médio. Deixe assar por cerca de 40 minutos ou até a torta ficar com a superfície dourada. Sirva quente.

Nota: se quiser, acrescente outros recheios como peixe frito ou assado, sardinha em lata, qualquer legume cozido, carne de bode desfiada, queijo coalho etc.

Pão com macaxeira e açafrão-da-terra

RENDE: 3 PÃES OU 4 PÃES

1 envelope (10 g) de fermento biológico seco
1 e 1/2 xícara de água
1/2 kg de macaxeira já cozida, bem molinha, escorrida, fria e sem o pavio
2 colheres (chá) de sal
1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar
cerca de 800 g de farinha de trigo (a quantidade pode variar com o teor de umidade da mandioca)
1 ovo
2 colheres (chá) de açafrão-da-terra em pó
100 g de manteiga em ponto de pomada ou 1/2 xícara de óleo



Dissolva o fermento com um pouco da água. Coloque no copo do liquidificador a água restante, a macaxeira, o fermento dissolvido, o sal e o açúcar. Bata bem até obter uma massa bem lisa. Coloque tudo numa bacia, junte metade da farinha e misture bem com

colher de pau. Acrescente o ovo e o açafrão-da-terra e misture bem. Vá juntando farinha de trigo aos poucos. Quando ficar difícil de mexer, junte a manteiga em pedacinhos e vá sovando, acrescentando mais farinha aos poucos, até formar uma massa homogênea, lisa, modelável, que se solte das mãos. Se quiser, trabalhe a massa numa superfície polvilhada. Cubra a massa com plástico ou pano. Espere crescer até dobrar de volume (caso não tenha experiência com pães, faça uma bolinha com a massa e deixe num copo com água em temperatura ambiente –quando ela subir à superfície, a massa certamente estará no ponto). Divida a massa em três ou quatro porções, modele os pães compridos ou redondos e coloque numa assadeira grande untada e polvilhada, deixando espaço entre eles. Deixe crescer novamente em local protegido por cerca de meia hora ou até os pães dobrarem de volume. Polvilhe com farinha de trigo, faça cortes com lâmina afiada, leve ao forno pré-aquecido bem quente e deixe assar por 10 minutos. Abaixe o fogo e deixe assar por cerca de 50 minutos mais. Os pães devem ficar bem dourados.



FARINHA DE MANDIOCA



Com as mandiocas originárias da Amazônia, os índios já faziam a maioria das farinhas consumidas até hoje, além dos beijus –o pão dos índios–, do amido (tapioca, polvilho ou goma) e dos molhos, que representam algumas das mais valiosas contribuições indígenas à nossa cultura. A raiz pode ser brava ou mansa, numa classificação popular de acordo com o teor de uma substância que se transforma em ácido cianídrico e pode ser tóxico a depender da quantidade. Nas variedades com concentração maior, as raízes são fermentadas ou pubadas em água e só então espremidas, trituradas e secas no fogo. São as chamadas farinha-d'água. A fermentação e o calor eliminam o efeito tóxico.

Já as mandiocas mansas, também conhecidas com o aipim ou macaxeira, contêm quantidades muito pequenas desta substância e por isto podem ser usadas tanto como vegetal quanto para fazer farinha. Neste caso, é conhecida como farinha seca, pois não precisou fermentar na água. E dentro destes grupos há muitas variedades, mais ou menos lavadas, mais ou menos granuladas. As farinhas-d'água são mais duras, boas para acompanhar pratos com caldo. Já as farinhas secas são ideais para fazer farofas crocantes ou comer pura como acompanhamento de qualquer tipo de prato salgado, não necessariamente com caldo.

Ricas em carboidratos e fibras, as farinhas contêm também pequena quantidade de proteínas e vitaminas. São boas opções para pessoas com intolerância ou incapacidade de digerir o glúten, uma proteína presente no trigo, e também para diminuirmos o consumo de trigo, já que o Brasil não é autossuficiente na produção deste grão.

Sugestões de preparo

A farinha de mandioca pode ser adicionada em menor proporção a qualquer preparo que leve farinha de trigo. Em bolos, por exemplo, acrescente de 100g a 200g de farinha de mandioca fina para cada quilo de trigo. Em bolinhos doces ou salgados, elas também podem entrar em proporção maior. Em frigideiras, fritadas e omeletes a farinha ajuda a dar liga e a fazer render, junto de sobras de vegetais. Às vezes é necessário corrigir o líquido da receita, a depender do tipo de farinha –se tem mais goma ou fibra. De modo geral, elas não comprometem o resultado final e contribuem com mais fibras. Sem contar que seu consumo ajuda a incentivar a produção local. Mesmo as padarias podem usá-la junto ao trigo. Em casa, não deixe farinhas em recipientes abertos. Um bom jeito de conservar e servir é guardá-la em garrafas bem secas e fechadas.

Beiju de farinha de mandioca com banana e abóbora



Cozinhe 1 banana-da-terra madura cortada em pedaços com casca até ficar bem macia. Descasque e amasse bem. Coloque o purê numa xícara para medir e passe para uma tigela. Use a mesma medida para abóbora cozida no vapor e pressionada levemente numa peneira para tirar o excesso de água). Tempere com 1/2 colher (chá) de sal e vá juntando farinha de mandioca bem fina, amassando até poder formar uma bola macia. Divida em 15 porções, faça bolinhas, coloque-as entre duas folhas de plástico e pressione com uma tábua –coloque a tábua sobre o plástico e aperte com as mãos até que a bola se achate formando um disco bem fino. Tire o plástico e cozinhe dos dois lados em frigideira bem quente, até dourar. Conserve num prato tampado com outro prato para não ressecar enquanto cozinha as outras. Recheie com carne de bode cozida e desfiada, queijo de cabra ralado ou doces de banana ou abóbora.

Cabeça de galo ou sopa de farinha com ovo



Numa panela, refogue 2 tomates pequenos em 2 colheres (sopa) de manteiga. Junte 2 galhos de coentro, 2 ramos de cebolinha verde, 1 cebola roxa, 2 dentes de alho, 1 pimentão pequeno vermelho, 2 pimentas-de-cheiro sem sementes (tudo picado grosseiramente). Junte 1 colher (chá) de corante (urucum), 1 colher (chá) de cominho e pimenta-do-reino moídos ou triturados na hora, se quiser. Mexa. Despeje 2 litros de água e 2 colheres (chá) rasas de sal. Deixe cozinhar por meia hora ou até a cebola ficar bem macia. Tire os legumes com uma escumadeira e ao caldo junte meia xícara de farinha de mandioca bem fina dissolvida num pouco de água fria. Misture tudo e cozinhe até formar um pirão ralo. Prove o sal e corrija, se necessário. Coloque um ovo numa tigelinha e escorregue-o para o caldo. Coloque um ovo por pessoa. Deixe cozinhar por um minuto e sirva um ovo por prato, com o caldo. Espalhe por cima umas folhinhas de coentro e pimenta-do-reino triturada grosso, se quiser. Sirva os legumes à parte ou use em outro prato.

Paçoca doce



Passe pelo liquidificador, máquina de moer ou processador 1 xícara de amendoim torrado e pelado, até ficar bem triturado, quase uma massa. Junte, aos poucos, 1/2 xícara de açúcar, 1 colher (café) de sal e 1/2 xícara de farinha de mandioca bem fina e torrada na frigideira (sem deixar dourar muito). Pegue pequenas porções e molde em forminhas ou caixinhas (pode ser uma de fósforo). Pressione bem e desenforme. Se não quiser enformar, guarde solta num vidro fechado para ser consumida como farofa sobre frutas. Com banana fica uma delícia.

Pão com farinha de mandioca e amendoim

RENDE: 3 PÃES

1 colher (sopa) de fermento biológico seco
3 xícaras de água morna
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de sal
2 xícaras de farinha de mandioca bem fininha
800 g de farinha de trigo (ou mais, se necessário)
1 xícara de amendoim cru, com casca, triturado no liquidificador
1 ovo

Numa tigela, dissolva o fermento na água morna. Junte o açúcar, o sal e a farinha de mandioca. Misture bem. Junte metade da farinha de trigo e mexa bem. Coloque o amendoim, o ovo e vá acrescentando o restante da farinha aos poucos, mexendo e amassando (no começo com uma colher de pau; depois, com as mãos). Sove bem, por cerca de 10 minutos, até a massa ficar lisa e se soltar das mãos (se for preciso, junte mais farinha de trigo). Cubra a massa com filme plástico e deixe num lugar protegido até dobrar de volume. Divida a massa em três porções, abra com rolo sobre superfície enfarinhada e enrole como um rocambole, moldando os pães. Coloque em assadeira grande untada e polvilhada, deixando espaço entre eles. Cubra com pano e espere crescer novamente por cerca de meia hora ou até os pães ficarem inchados. Leve ao forno bem quente pré-aquecido e asse por 10 minutos. Abaixe o fogo e deixe assar mais 50 minutos em fogo baixo ou até os pães ficarem dourados. Sirva com manteiga, doce de frutas ou geleias.





MAMÃO

Toda a planta do mamão é útil ao homem. Os caules jovens de um mamoeiro que caem podem ser moídos e usados para fazer doce com caldo de cana ou rapadura. As folhas trituradas são ótimas para clarear roupas ou ainda, em pequena quantidade, para amaciar carnes duras. As sementes secas e trituradas são utilizadas como especiaria no lugar de pimenta-do-reino. E os frutos, tanto os maduros quanto os verdes, são comestíveis.

Antes de amadurecer, os frutos podem ser consumidos em qualquer estágio, como se fossem legumes. Os mesmos pratos feitos com chuchus podem ser feitos com mamão verde, porém a fruta é ainda mais versátil pois se presta a pratos doces ou salgados. Saladas são preparadas do mesmo jeito que a de cenoura ralada. Para fazer doces, a fruta verde deve ser ralada. No caso das compotas, pode ser cortada em fitas ou cubinhos. Junta-se ao açúcar

ou à calda especiarias como cravo ou canela. E, claro, a fruta madura já é uma sobremesa completa com sabor e doçura agradáveis e pode ser consumida ao natural em fatias ou na própria casca, bastando tirar as sementes. Vai bem ainda em salada de frutas, doces, sorvetes e vitaminas combinada a frutas como abacate e banana. Mesmo mamões que não estejam muito doces podem entrar no preparo de saladas de frutas, neste caso com adição de uma pitada de açúcar ou mel. Mamões maduros são ricos em fibras, minerais e beta-caroteno, que se converte em vitamina A, essencial para a saúde dos olhos e da pele. Além disso, a fruta funciona como um bom digestivo.

Sugestões de preparo

Todo o mamoeiro, incluindo os frutos, apresenta um látex contendo uma enzima proteolítica (que quebra as proteínas), chamada de papaína, por isto o mamão é usado como amaciante de carne. Na culinária, esta propriedade ajuda quem a conhece, porém atrapalha quem a ignora, pois pode talhar e amargar o leite da vitamina, destruir as fibras musculares da carne, deixando-a farelenta, impedir a solidificação da gelatina etc. Em suma, tem ação sobre qualquer alimento protéico e ainda pode amargar prato com leite, especialmente os preparados com a fruta verde. Em pequena quantidade, esta enzima ajuda na digestão.

olha a dica!

Antes de usar o mamão verde, risque com a ponta de uma faca toda a superfície da casca para sair um pouco da seiva que amarga. Assim que a seiva se solidificar – cerca de 10 minutos–, lave o fruto, descasque e use.

Doce de mamão verde com garapa

Lave bem e descasque 3 mamões médios e rale. À parte, numa panela grande, leve ao fogo 5 litros de caldo de cana coado. Deixe cozinhar até formar um xarope grosso. Junte o mamão ralado, mexa de vez em quando e deixe cozinhar até ficar bem apurado e cremoso.



Mamão e banana ao forno

Faça um creme com 1 xícara de leite, 1 colher (sopa) de araruta ou maisena, 2 colheres (sopa) de açúcar e 1 pitada de sal. Aromatize com amburana-de-cheiro ou casca de limão. Leve ao fogo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Tire a amburana ou casca de limão. Junte ao creme 1 fatia grande de mamão cortada em cubos e 2 bananas fatiadas. Misture com cuidado e coloque tudo numa assadeira. Espalhe por cima 1 colher (sopa) de rapadura ralada ou picada e coco ralado. Leve ao forno quente só para dourar a superfície. Sirva quente, morno ou gelado.



Salada de mamão verde com amendoim

RENDE: 4 PORÇÕES



1 mamão verde médio
1 colher (chá) de sal
1/2 colher (sopa) de geleia de umbu
1 pimenta-de-cheiro picada (ou não ardida, se for servir para criança)
suco de 1 limão
folhas de manjericão ou alfavaca a gosto
folhas de coentro a gosto
2 colheres (sopa) de amendoim torrado
1 colher (sopa) de gergelim torrado (preto ou branco), opcional

Prepare o mamão, seguindo as instruções na página 144, e rale em ralo grosso. Misture bem o sal, a geleia, a pimenta e o suco do limão e tempere com este molho o mamão. Junte o manjericão e o coentro e misture. Prove o tempero e corrija, se necessário. Por cima, espalhe o amendoim e o gergelim.





MANGA

Mangas não são frutas nativas, mas se deram tão bem no Brasil que ninguém diz. Ela vem da Índia, onde há muitas formas de preparo, inclusive para a fruta verde. São centenas de variedades de mangas cultivadas no mundo todo atualmente. No Brasil, as mais antigas, de variedades mais fibrosas ou cremosas, foram aos poucos substituídas por mangas grandes, doces, macias e com poucas fibras. Para comer *in natura* isto pode fazer diferença, mas a polpa de todas elas, separada das fibras se for o caso, pode ser usada numa infinidade de pratos indistintamente. Verdes, as mangas oferecem mais versatilidade, pois podem ser usadas em pratos doces ou salgados, como legumes, e são cortadas facilmente, seja uma variedade com ou sem fiapos. No campo e nos quintais, muitos frutos são desperdiçados simplesmente porque a maioria de nós não consegue enxergá-los como um legume capaz de fornecer alimento em todas as suas fases. E quando amadurecem todas ao mesmo tempo, é hora de colher, fazer compotas e doces de cortar para guardar, pois elas são frutas muito nutritivas, ricas em beta-caroteno, precursores da vitamina A, além de vitamina C –mais que a laranja. Ainda verdes, as mangas têm mais amido, que só se transformam em açúcar à medida que amadurecem. Diferentemente das bananas, a fruta não tem taninos que amarram a boca. São apenas ácidas como os limões e densas como um chuchu.

Sugestões de preparo

Use as mangas em todos os estágios de maturação para finalidades diferentes. As mangas maduras podem ser descascadas e servidas em fatias. Se preferir, corte duas tampas paralelas ao caroço e faça marcas cruzadas na polpa com uma faca, sem cortar a casca. Vire a casca como se fosse mostrar o avesso e sirva –desta forma os quadradinhos se destacam facilmente. Os cubos podem ser adicionados em bolos, salada de frutas, pudim de pão etc. Por ser doce e ácida enquanto está verde, pode ser usada no lugar de maçãs em várias receitas, como refrescos, sorvetes, geleias e recheios para tortas.

Polpa de manga verde



Lave bem e descasque quantas mangas verdes tiver. Corte em lascas, coloque numa panela, cubra com água e leve ao fogo. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até que as mangas fiquem macias. Passe por peneira ou liquidificador (neste caso, coe depois) e esta polpa está pronta para ser diluída com água para preparar refrescos, sorvetes e molhos. Pode ser guardada na geladeira por dois ou três dias ou ser congelada em forminha de gelo para usar depois –para fazer suco, basta bater os cubos no liquidificador com água e açúcar.

Bolo de manga

Misture 2 ovos, 1 xícara de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de coalhada ou leite, 1/4 de xícara de manteiga e 1 colher (sopa) de fermento. Bata tudo numa tigela usando uma colher. No final, junte 1 xícara de manga verdolenga (quase madura) ralada e raspas de 1 limão. Misture delicadamente e leve para assar em forma untada com manteiga e enfarinhada. Se preferir, asse em forminhas de empada.



Salada de manga

Misture meio quilo de manga madura (mas ainda bem firme) ralada, 1 cenoura grande ralada, 1 cebola roxa fatiada, 1/2 xícara de cebolinha picada, folhas de coentro a gosto, 2 pimentas-de-cheiro sem sementes picada em tirinhas (opcional), suco de 2 limões galegos e sal a gosto. Se tiver processador, use-o para ralar a cenoura e a manga, e para picar a cebola. Se não, use um ralo que faça tirinhas.



Ensopado de frango com manga verde

RENDE: 6 PORÇÕES



2 xícaras de peito de frango cortado em cubos (cerca de meio quilo)
2 colheres (chá) de gengibre ralado
2 dentes de alho amassados
2 colheres (chá) de açafrão-da-terra
1 pimenta-de-cheiro picada (opcional)
1 e 1/2 colher (chá) de sal ou a gosto
2 colheres (sopa) de óleo ou manteiga da terra
1 colher (chá) de grãos de mostarda
1 colher (chá) de grãos de cominho
20 folhas de umbu
1 cebola grande picada
1 tomate picado
2 xícaras de polpa de manga verde em pedaços (280 g ou polpa de 4 mangas pequenas)
1 e 1/2 xícara de água
3 colheres (sopa) de folhas de coentro picadas

Numa tigela, coloque o frango e a manga. Tempere com gengibre, alho, açafrão-da-terra, pimenta e sal. Enquanto isso, coloque numa frigideira o óleo ou manteiga e junte os grãos de mostarda e de cominho e as folhas de umbu. Assim que as especiarias começarem a pipocar, junte a cebola e o tomate. Refogue até a cebola murchar. Junte o frango com a manga, mexa e junte a água e metade das folhas de coentro. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até o frango estar cozido; e a manga, macia. O molho deve ficar encorpado. Junte as folhas de coentro e sirva com arroz.





MARACUJÁ-DA-CAATINGA

O fruto da espécie *Passiflora cincinnata*, também conhecido como maracujá-do-mato ou maracujá-de-boi, era bem mais comum na Caatinga antes do surgimento do maracujá amarelo e grande, *Passiflora edulis*, que passou a dominar o mercado e os gostos. O maracujá-da-caatinga tem polpa branca e casca sempre verde, mesmo quando maduro, e é muito perfumado. Antigamente, as crianças costumavam cortar a fruta, polvilhar açúcar e comer como passa-tempo que divertia, hidratava e nutria. Para o suco, basta passar a polpa pálida e ácida por uma peneira, amassando com uma colher para desprender das sementes o suco quase branco. Depois é só juntar água e adoçar, para ter um refresco delicioso, rico em vitamina C e minerais. A casca densa também é nutritiva e pode ser preparada como doce. Felizmente, um grupo de mulheres em Uauá percebeu há alguns anos que tinha nas mãos uma raridade e passou a produzir geleias e polpa para suco, comercializado hoje pela Coopercuc. Agora a fruta é reconhecida como produto com forte identidade cultural na Caatinga. A comunidade transformou o fruto num ingrediente culinário e importante fonte de renda. Por isto é um dos produtos protegidos pela Arca do Gosto, projeto do Slow Food que identifica, cataloga e divulga alimentos com estas características e ameaçados de desaparecer.

Sugestões de preparo

Para o suco, basta lavar bem os frutos, partir ao meio, retirar a polpa, colocar no liquidificador e bater rapidamente com água e açúcar a gosto. Não deixe triturar muito as sementes, para não comprometer o sabor. Passe por peneira antes de servir (com gelo, se quiser). Se não tiver liquidificador, é só amassar as sementes com açúcar, passar por peneira e diluir com água. As cascas também podem ser aproveitadas: lave 6 maracujás-da-caatinga e corte-os ao meio. Depois de tirar as sementes, raspe bem as membranas (que podem amargar), coloque as cascas numa panela e cubra com água. Deixe cozinhar por cerca de 1 hora ou até a parte branca ficar bem macia. Se precisar, junte mais água para sobrar um pouco no fundo da panela. Coe em uma peneira, pressionando com uma colher para extrair a massa. O conteúdo peneirado deve render 1 xícara. A massa obtida pode ser usada para compor sopas, mingaus ou doces de outras frutas, como banana ou manga.

Molho de maracujá

Coloque num vidro 4 colheres (sopa) de geleia de maracujá-da-caatinga, 4 colheres (sopa) de polpa de maracujá com sementes, 4 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco, 4 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo, 2 colheres (sopa) de hortelã picada e 1 colher (chá) de sal. Tampe, chacoalhe bem e sirva com salada de folhas.



Geleia de maracujá-da-caatinga

Coloque numa panela 1 xícara de massa de maracujá (como ensinado na página anterior), o mesmo volume em açúcar e misture. Leve ao fogo, mexendo de vez em quando, para não grudar no fundo, até ficar um creme espesso. No último momento, junte um pouco de semente, só para embelezar, já que são mais duras que as do maracujá amarelo. Espere amornar e despeje num pote de vidro. Guarde tapado na geladeira, para comer com queijos, biscoitos ou pães.



Carne de bode com molho de maracujá-da-caatinga

RENDE: 6 PORÇÕES



PARA A CARNE

2 colheres (chá) de sal
2 dentes de alho socados
1/2 xícara de suco de maracujá-da-caatinga (sem adoçar)
1 kg de carne de bode fresca (de preferência, de um animal jovem) cortada em cubos ou fatias
3 colheres (sopa) de óleo

PARA O MOLHO

4 colheres (sopa) de geleia de maracujá-da-caatinga
1 colher (sopa) de água
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 pimenta-de-cheiro picada finamente
20 folhas de hortelã picadas finamente
sal a gosto

Para preparar a carne, misture o sal, o alho e o suco. Tempere a carne com esta mistura e deixe pegar gosto por meia hora. Aqueça uma frigideira grande com o óleo e doure a carne por 3 minutos de cada lado. Reserve. Para fazer o molho, misture a geleia e a água e leve ao fogo bem baixo, mexendo até a geleia derreter. Espere esfriar um pouco e junte o suco de limão, a pimenta, a hortelã e o sal. Mexa bem. Sirva a carne com o molho junto de macaxeira cozida.





MELANCIA

Originária da África, a melancia chegou ao Brasil pelas mãos dos escravos. Diferentemente das hortaliças da mesma família, como o pepino, a abóbora e o melão, na melancia comum as sementes não se concentram no miolo mas se espalham por entre a polpa. Por sorte, as sementes também são comestíveis. Como as de abóbora, podem ser torradas e salgadas. Pela grande quantidade de água e potássio, a fruta tem propriedades diuréticas. Contudo, pelo mesmo motivo, é pobre em energia, sendo recomendada no lanche ou na sobremesa de quem quer emagrecer ou manter o peso. Requer outros acompanhamentos quando servida na merenda de crianças, por exemplo, já que estas carecem de alimentos mais energéticos. Paçocas, farofas e pratos à base de feijão são bons acompanhamentos para a fruta. Assim como o tomate, a melancia é rica em licopeno, pigmento que lhe dá a cor vermelha. Essa substância previne alguns tipos de cânceres, especialmente o de próstata.

Sugestões de preparo

Para fazer suco de melancia, bata os pedaços no liquidificador sem água nem açúcar. Se quiser, junte umas pedras de gelo e alguma erva, como hortelã, ou gotinhas de suco de limão ou de lima. Um pouco de gengibre fresco também combina. O suco pode ser usado para fazer gelatina, com gelatina em pó sem cor e sem sabor –basta seguir o modo de instrução da embalagem. As cascas, sem a película externa, podem ser usadas como legume em ensopados.

Ensopado de melancia com leite de coco

Faça um refogado como o da próxima receita, porém, junte outros temperos, como açafrão-da-terra, cominho, grãos de coentro, pimenta, pimentão, leite de coco, suco de limão e folhas de coentro. Sirva com arroz.

olha a dica!

A melancia tem três partes: a polpa vermelha, uma camada branca intermediária e a casca verde. Corte pedaços da polpa e sirva pura ou faça sucos. A parte branca é a que pode ser cozida como legume. Use as mesmas técnicas de preparo empregadas para cozinhar o chuchu ou a abóbora. Para isto, tire e descarte a casca usando uma faca ou descascador de legumes.

Melancia refogada

Refogue alho, cebola e tomate, junte quadradinhos da parte branca da melancia e tempere com sal. Cubra com água e deixe cozinhar até ficarem macios. Tempere a gosto com ervas como alfavaca, salsa e cebolinha. Acrescente pimenta, se gostar.



Melancia com paçoca

Para uma merenda mais reforçada, complemente o pedaço de melancia com paçoca feita assim: numa frigideira doure alho e cebola, junte sobras de carne de bode assada picada fininho e farinha. Mexa no fogo até ficar bem crocante. Tempere com sal e soque no pilão ou passe tudo pelo liquidificador até a carne ficar bem desfiada. Sirva com a fatia inteira ou corte a fruta em pedaços e coloque por cima da paçoca.

Cubinhos de melancia em calda

RENDE: 10 PORÇÕES



parte branca de 1 melancia pequena (cerca de 1 quilo de cascas)
1 colher (sopa) de cal virgem
2 xícaras de açúcar branco
2 xícaras de água
1 pau de canela
2 cravos
suco de um limão

Deixe a parte branca da melancia em cubos de molho por uma hora em dois litros de água com a cal dentro de uma trouxinha de pano. Escorra, descarte a cal e enxágue bem em várias águas. Coloque numa panela o açúcar, a água e as especiarias e deixe ferver por 10 minutos ou até ficar com consistência de xarope ralo. Tire o cravo e a canela, junte a melancia e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até que os cubinhos fiquem macios. Junte o suco de limão e deixe ferver. Desligue o fogo, espere esfriar e guarde em vidro previamente esterilizado com água fervente. Conserve na geladeira e sirva puro, com sorvete ou sobre um mingau.

Nota: os cubinhos também podem ser usados em massas de pão ou bolo como qualquer outra fruta cristalizada.





MELÃO

Parente da melancia e de legumes como a abóbora, o pepino e o maxixe, o melão é doce, perfumado e refrescante e costuma ser servido ao natural ou em pratos doces. Porém, assim como os pepinos e os maxixes, também pode ser usado para fazer pratos mais elaborados, crus ou cozidos, salgados ou doces. Além da polpa, possui muitas sementes que, como as da abóbora, são comestíveis e apreciadas quando consumidas secas e torradas. Os diversos tipos de melão incluem os de polpa branca, esverdeada, laranja ou amarela. Qualquer que seja a variedade, são bons hidratantes e fontes de minerais, principalmente potássio. Seu suco pode ser usado para preparar refrescos, sorvetes, saladas de frutas e gelatinas, além de sopas geladas doces ou salgadas. Os frutos verdes podem ser cozidos como chuchus.

Sugestões de preparo



Antes de servir, deixe a fruta na geladeira para que fique com a polpa mais firme e o sabor, pronunciado. Pedaços de melão também podem ser congelados. Basta lavar bem, retirar a casca e sementes, cortar em fatias, espalhar numa assadeira e congelar. Guarde em embalagens que fechem hermeticamente e use no prazo de 12 meses. Desta forma podem entrar no preparo de sucos, sorvetes e gelatinas. Para preparar suco com as fatias congeladas, basta retirar do freezer 1 ou 2 fatias e bater no liquidificador com água ou suco de laranja, açúcar a gosto e algumas gotas de limão para acentuar o sabor.

Sementes de melão torradas



Corte o melão ao meio, retire as sementes com uma colher e separe-as da polpa. Lave bem, polvilhe com sal e espalhe sobre uma assadeira. Leve ao forno e deixe tostar até ficarem crocantes. Sirva como aperitivo. Se quiser, toste as sementes numa frigideira com um pingo de óleo. Quando estiverem começando a dourar, polvilhe com um pouco de sal. Elas podem ser usadas também para espalhar sobre uma salada de folhas.

Sopa salgada de melão



Bata no liquidificador 1 tomate com 1 cebola pequena, 2 xícaras de melão picado, ¼ de pimentão, 1 fatia pequena de pão, 1 dente de alho, 2 colheres (sopa) de azeite de oliva e 1 colher (sopa) de vinagre branco. Vá juntando água gelada aos poucos até ficar na consistência de sopa. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e prove. Sirva de entrada, lanche ou como prato único. Esta mesma receita pode ser preparada com melancia ou pepino no lugar do melão.

Sobremesa gelada de melão

RENDE: 6 PORÇÕES

500 g de polpa de melão
3 xícaras de suco de laranja
3 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de raspas de limão

Bata no liquidificador a polpa de melão com o suco de laranja, o mel e o suco de limão até a mistura ficar cremosa. Prove e corrija o tempero, se necessário (um pouco mais de açúcar ou de limão). Deixe gelar bem antes de servir. Sirva com uma colher (chá) de nata, creme de leite ou iogurte e decore com raspas de limão e folhinhas de hortelã.



OVOS

A clara dos ovos é formada praticamente por proteína e água, com apenas traços de gordura. Sua consistência viscosa se deve à composição da proteína e tem a função de proteger a gema contra choques. Já a gema corresponde a cerca de 30% do peso do ovo e é composta de proteína, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais e água. Portanto, ovos inteiros são alimentos valiosos, já que possuem proteínas de qualidade comparáveis às da carne, com todos os aminoácidos essenciais (que formam as proteínas e o organismo não consegue produzir) para satisfazer as necessidades humanas. Na culinária, as claras têm muitas funções, principalmente a de reter ar e se transformar em espuma estável quando batida, útil para dar volume e leveza a suflês, bolos, musses e merengues. Quando não batida, entra nas preparações com a função de dar liga, como no caso de omeletes, recheios, pudins, ou revestir alimentos para fritar. A gema e a clara cozinham e se solidificam em temperaturas diferentes. Enquanto a clara fica consistente quando atinge aproximadamente 63°C, a gema só se solidifica a 70°C, permanecendo ainda mole a 65°C. Isso possibilita que os ovos fritos ou cozidos sejam saboreados com a clara firme e a gema ainda cremosa.

Sugestões de preparo

Os ovos devem ser conservados em lugar fresco. Por isso, o melhor lugar para guardá-los é na geladeira ou dentro de panelas de barro. Antes de serem usados, devem ser lavados para que não ocorra contaminação da casca para a clara, principalmente quando é usado em preparações cruas como musses, molhos ou merengues. As claras em neve ficarão mais firmes se forem batidas com uma pitada de sal. Para fazer ovos quentes com a clara e a gema igualmente macios, use ovos à temperatura ambiente. Coloque-os delicadamente em água fervente, apague o fogo, tampe bem a panela e espere cerca de 8 minutos. Para cozinhar ovos até ficarem duros, coloque-os em água fria, leve ao fogo e conte 9 minutos a partir do momento em que a água ferver. Para fazer ovos fritos, aqueça uma frigideira de fundo grosso por 1 minuto. Coloque óleo ou manteiga e aqueça em fogo brando. Quebre então o ovo sobre um pires e deslize-o para a frigideira. Tampe, para que o vapor cozinhe também a parte de cima e espere por 1 minuto. Para o preparo de ovo pochê, leve ao fogo duas panelas com água. Quando uma delas começar a ferver, desligue, ponha o ovo com casca, conte 10 segundos e retire. Usando uma colher, faça um redemoinho na água da segunda panela e quebre o ovo no centro, cozinhando em fogo baixo até a clara ficar levemente esbranquiçada. Retire com uma escumadeira. Sirva com sal ou com molho.

Ensopado de ovos com leite de coco



Cozinhe ovos duros. Descasque, corte-os ao meio e reserve. Faça um refogado que possa cobrir os ovos que tem. Numa panela baixa ou frigideira com óleo, refogue cebola, pimentão e, se quiser, tomate. Tempere com sal, cominho, coentro, cebolinha e pimenta, se gostar. Junte um pouco de água e deixe cozinhar até formar um molho grosso. Junte um pouco de leite de coco e umas gotas de suco de limão. Prove e corrija o tempero se necessário. Junte os ovos com cuidado para que não desmanchem, cubra-os com um pouco do molho e deixe ferver. Desligue o fogo e espalhe por cima folhas picadas de coentro ou salsa. Sirva com arroz.

Fritada de chuchu



Lave bem 1 chuchu novinho e rale em ralo grosso com casca. Polvilhe com sal, pimenta-do-reino e 3 colheres (sopa) de farinha. À parte, bata ligeiramente 3 ovos, junte o chuchu, 3 colheres (sopa) de salsinha picada e 2 colheres (sopa) de queijo ralado (pode ser de cabra ou de coalho). Misture bem. Frite em pequenas porções numa frigideira untada com óleo bem quente. Use fogo baixo e uma tampa para abafar, para que dê tempo de o chuchu cozinhar sem queimar por fora.

Pudim de leite com amburana

RENDE: 8 PORÇÕES



PARA O CARAMELO
1/2 xícara de açúcar
1/2 xícara de água

PARA O PUDIM
500 ml de leite integral
1/2 xícara de açúcar
5 sementes de amburana-de-cheiro
4 ovos grandes

Ligue o forno a 200°C. Para preparar o caramelo, coloque numa panela o açúcar com a água, leve ao fogo e vá mexendo devagar até derreter e formar um xarope grosso, cor de caramelo. Distribua esta calda entre 8 forminhas de alumínio ou em uma forma comum de pudim, com furo no meio, de tamanho médio. Coloque as forminhas ou a forma sobre uma forma retangular de bolo e reserve. Reserve também a panela de caramelo para usar no próximo passo. Para fazer o pudim, coloque o leite, o açúcar e as sementes de amburana na panela de caramelo e leve ao fogo. Deixe ferver por 2 minutos, desligue o fogo, tampe a panela e deixe repousar até esfriar. Descarte as sementes. Misture bem com um garfo os ovos ao leite perfumado. Passe tudo por peneira e distribua a mistura entre as forminhas ou despeje na forma grande. Leve ao forno pré-aquecido. Despeje água quente na forma retangular, até a metade da altura das forminhas ou da forma grande. Feche o forno e deixe assar em banho-maria até ficarem com consistência gelatinosa –enfie um palito para verificar

o ponto, ele deve sair limpo quando o pudim estiver cozido. Espere esfriar e gelar antes de desenformar. Para desenformar, passe uma faca pequena nas laterais e vire sobre um prato com borda alta o bastante para conter a calda que vai escorrer.





PIMENTÃO

As pimentas e os pimentões estão entre as plantas cultivadas mais antigas das Américas, de onde são originárias. Embora haja muita diversidade entre os pimentões que foram aperfeiçoados a partir de seleções e melhoramentos genéticos, o que mais se busca no mercado é o pimentão verde e o vermelho, sendo que o verde é o fruto imaturo de pimentões que quando maduros podem ser vermelhos, amarelos ou alaranjados. Conforme amadurecem ficam mais coloridos e ganham mais doçura. A variedade vermelha ganha esta cor graças ao licopeno, o mesmo pigmento do tomate. Além de colorir, essas substâncias têm função nutricional, pois atuam no organismo como antioxidante, ajudando a prevenir alguns tipos de câncer. Verdes ou maduros, pimentões ficam deliciosos quando recheados com carne ou queijos e assados, cozidos em sopas, purês, molhos ou usados como simples tempero em saladas e ensopados. A graça dos pimentões coloridos pode ser destacada quando são combinados aos de outras cores.

Sugestões de preparo

Cozinhe pimentões apenas por tempo suficiente para amaciá-lo, pois a cocção demasiada pode deixá-lo com sabor alterado e enjoativo. Sem falar que perde boa parte da vitamina C, da qual é ótima fonte. Para tirar a pele, corte em quatro, tire as sementes e leve ao forno bem quente por 20 minutos. Tire do forno, passe para um saco de plástico, feche e deixe 10 minutos. Esfregue o saco, que a pele sairá. Descarte-a e use o pimentão pelado em molhos ou sopas –há quem sinta desconforto gástrico por causa da película.

Torradas de pimentão com queijo de cabra



Refogue em óleo ou azeite um pouco de alho, cebola e pimentão vermelho picados. Tempere com sal, grãos de mostarda e manjericão picado. Quando o pimentão estiver macio, desligue o fogo, junte pedacinhos de queijo de cabra, espalhe sobre pedaços de pão amanhecido e leve ao forno quente. Deixe até o pão dourar e sirva como lanche.

Pimentões com legumes ao forno

Numa assadeira, coloque os seguintes legumes picados em quadrados ou cubos de 2 centímetros: 500 g de pimentão verde, 1 kg de pimentão vermelho, 500 g de pimentão amarelo, 500 g de abobrinha e 500 g de berinjelas. Tempere com 1 xícara de óleo, 1/2 xícara de vinagre, 1 colher (sopa) de açúcar, 1 colher (sopa) de sal, 1 colher (sopa) de pimenta vermelha seca (pode ser calabresa) e 1 colher (sopa) de orégano seco. Mexa bem, espalhe os legumes na assadeira e leve ao forno médio para assar por cerca de 2 horas ou até os legumes ficarem bem macios. Se quiser, junte uns dentes de alho, pimentas inteiras e pedaços de cebola roxa. De vez em quando abra o forno e misture os legumes. Deixe esfriar e guarde na geladeira em recipiente fechado por até uma semana. Pode ser usado como recheio de sanduíches ou para misturar a saladas de folhas como se fosse um molho para tempero.



olha a dica!

Para tirar as sementes do pimentão, por exemplo quando quiser recheá-lo, lave-o bem em água corrente e a seguir faça um corte contornando o cabinho. Puxe para que saia junto todo o miolo com as sementes. Dessa forma, poderá colocar o recheio que quiser e assar no forno. Para que fique em pé, apoie-o sobre sal grosso, que depois poderá ser reutilizado.

Ensopado de frutos de caju com pimentões

RENDE: 4 PORÇÕES



6 cajus maduros
1 colher (sopa) de óleo, óleo de urucum ou azeite de dendê
1 cebola picada
1 pimenta de cheiro (opcional)
1/2 pimentão verde picado
1/2 pimentão vermelho picado
2 tomates sem pele e sem sementes picados
1 xícara de leite de coco
sal a gosto
2 colheres (sopa) de coentro picado
gotas de limão a gosto

Lave bem os cajus, corte em rodelas e depois pique cada rodela em 4 pedaços. Esprema bem os pedaços (com as mãos ou em um espremedor de batatas) para extrair todo o suco (que poderá ser usado para fazer refresco). Numa frigideira, aqueça o óleo escolhido e murche nele a cebola picada e a pimenta. Junte os pimentões e os tomates e mexa. Em seguida, coloque a carne de caju, metade do leite de coco e sal a gosto. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até o caju ficar macio e temperado. Junte o leite de coco restante e deixe ferver. Prove o tempero e corrija, se necessário. Junte o coentro picado e umas gotas de limão e sirva.





QUIABO

O quiabeiro é uma planta cultivada principalmente por seus frutos, comidos como legumes, ainda verdes. Crescem rapidamente, estando prontos para colher em cerca de 60 dias, no verão. Com a maturação, tornam-se lenhosos, impróprios para o consumo. Mas as sementes, macias no fruto jovem e duras no maduro, podem ser preparadas e consumidas como feijão. O quiabeiro é originário do noroeste da África e hoje está espalhado em várias partes do mundo. Foi introduzido no Brasil pelos escravos e logo passou a fazer parte de nossa cultura alimentar. Quando cortados, os frutos liberam uma mucilagem característica e a principal responsável pela repulsa de muita gente pelo legume. Uma boa forma de consumi-lo sem baba é cru, em saladas, quando é boa fonte de vitamina C (cozido, diminui). Mas com técnicas de cocção apropriadas é possível fazer quiabo sem baba mesmo cozido. Suas folhas também são comestíveis e podem ser usadas em saladas ou refogados. É uma ótima fonte de fibras que, com a mucilagem, mantém a saúde do intestino.

Sugestões de preparo

Para evitar a baba, lave e cozinhe os quiabos inteiros em água salgada com algumas gotinhas de limão. Só depois de cozidos por cerca de 5 minutos ou até ficarem macios, é que se cortam as extremidades. Assim, basta temperá-los para salada. Junte tomates, salsinha, cebola e um pouco de caldo de feijão, suco de limão, sal e pimenta. Quando preparado em ensopados, para que não tenha baba, basta que se use ingredientes ácidos, como tomate. Se na receita não houver lugar para tomates, pingue algumas gotas de limão enquanto refoga. O acréscimo de muito ácido faz com que o quiabo fique com aparência e textura ruins –muito escuro e duro. Então use só umas gotas. Outra forma de evitar a baba é cozinhar inteiro no vapor da cuscuzeira e, só depois de cozido, cortar e temperar. Mas a mucilagem também pode ser útil. Use alguns quiabos batidos no liquidificador, por exemplo, para engrossar o vatapá e molhos.

Abóbora com quiabo



Separadamente, cozinhe 700 g de abóbora e meio quilo de quiabo em água fervente salgada, até ficarem macios, mas não moles. Escorra e reserve. Numa panela larga, aqueça 1 colher (sopa) de óleo e refogue 1 dente de alho socado com 1 colher (chá) de sal. Junte meia cebola picada, 4 colheres (sopa) de pimentão vermelho e 4 do verde, ambos picados, 1 colher (chá) de colorau (urucum

em pó), 1 pimenta-de-cheiro sem sementes picada, 1 tomate e 1 colher (chá) de coentro picado. Refogue, mexendo sempre, até a cebola amolecer um pouco. Junte água quente até cobrir os temperos e deixe cozinhar. Quando o pimentão amolecer, adicione os legumes reservados e mexa com cuidado. Junte mais água se for preciso, para formar um molho farto. Deixe ferver um pouco, só para incorporar os temperos, polvilhe pimenta-do-reino e sirva.

Quiabos recheados com farinha de feijão



Lave bem 250 g de quiabos tenros. Corte as extremidades e faça um corte no meio. Reserve. À parte, misture 3 colheres (sopa) de farinha de feijão fradinho (para acarajé) com suco de 1 limão, 1 colher (chá) de cúrcuma em pó (açafrão-da-terra), 1 colher (chá) de pimenta ardida em flocos ou fresca picada a gosto, 1/2 colher (chá) de açúcar e sal a gosto. Misture até obter uma pasta. Se precisar, junte um pouco de água. Tem que ficar com consistência de pasta para recheio. Recheie os quiabos, pressionando a pasta nos cortes. Numa frigideira grande, aqueça 2 colheres (sopa) de óleo e junte 1 colher (chá) de sementes de mostarda e 1/2 colher (chá) de cúrcuma em pó. Acrescente os quiabos cuidadosamente e tampe a frigideira. Deixe em fogo baixo até os quiabos ficarem cozidos, ligeiramente dourados e com o recheio firme. Se quiser, decore com coco ralado e folhas de coentro.

Caril seco de quiabos

RENDE: 4 A 6 PORÇÕES



15 quiabos grandes
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de óleo ou manteiga da terra
1 colher (chá) de cominho
2 colheres (chá) de grãos de mostarda
1 colher (chá) de grãos de coentro
1 dente de alho picado finamente
1 rodelinha de gengibre picado finamente
1 pimenta-de-cheiro sem sementes picada
1 colher (chá) de cúrcuma (açafrão-da-terra) em pó
uma pitada de sal

Cozinhe no vapor os quiabos inteiros polvilhados com sal por 3 minutos ou até mudarem de cor e ficarem ligeiramente macios (sem deixar amolecer). Remova as extremidades dos quiabos e divida-os em pedaços. Numa frigideira grande e antiaderente, aqueça a gordura escolhida e coloque o cominho, a mostarda e o coentro. Quando começarem a pipocar, junte o alho, o gengibre e a pimenta. Mexa rapidamente e junte a cúrcuma e os quiabos, chacoalhando a frigideira para que os temperos grudem no legume. Cuidado ao mexer, para que os quiabos continuem íntegros. Polvilhe com sal e sirva.





REPOLHO

Repolho, couve-flor, brócolis, couve-rábano e couve-de-bruxelas são todas da mesma espécie da couve comum. Portanto, de todas elas as folhas externas são comestíveis e podem ser preparadas do mesmo modo que as couves. É considerado uma hortaliça de inverno, embora possa se adaptar também ao verão. Sabe-se o momento certo de colher observando as folhas da superfície da planta, que começam a enrolar para trás, deixando expostas as folhas externas da cabeça do repolho que devem ser cor verde-claro, branca, verde mais escuro ou vermelho vivo e brilhante, dependendo da variedade. As folhas podem ainda ser lisas ou crespas e, de um modo geral, são bem crocantes, boas para saladas. Embora pobre em proteínas, o repolho é uma hortaliça rica em vitaminas, principalmente C, e sais minerais como potássio e cálcio. E contém numerosos compostos anticancerígenos e antioxidantes, principalmente se consumido cru. Sem falar que contém muitas fibras, que ajudam a manter o bom funcionamento do intestino. Com suas folhas cozidas podem ser preparados rolinhos recheados ou charutos. Vão bem ainda em sopas, em cozidos e recheios. Em tirinhas finas, combina com cenoura, acelga e pimentão em saladas ou ensopados.

Sugestões de preparo

Guarde na geladeira em embalagem plástica fechada e conserve na gaveta para legumes por até 3 semanas. Para saladas, devem estar bem frescos. Antes de usar cru, higienize as folhas como indicado no quadro à página 55. Enrole umas três folhas de cada vez e corte em fatias bem finas. Se for cozinhar, corte o repolho ao meio, lave bem em água corrente e corte em fatias finas ao redor do caule central, que deve ser descartado. Assim como outras variedades de couve, não deve ser cozido em excesso pois há uma decomposição dos compostos de enxofre, alterando o sabor e liberando odor desagradável que se espalha pela casa. Pelo mesmo motivo não deve ser guardado, depois de picado. As metades podem ser embrulhadas em filme plástico e guardadas por até 4 dias na geladeira.

Purê de repolho com inhame



Numa panela coloque 8 folhas de repolho bem verdinhas, picadas e 1 inhame (cará) de 750 g, sem casca, picado em cubinhos. Cubra com água, junte 1 colher (chá) de sal, tampe a panela e deixe no fogo cozinhando por cerca de 15 minutos ou até o inhame ficar bem macio. Escorra e passe o inhame e o repolho em peneira ou processador com um pouco do líquido do cozimento. Ou simplesmente amasse bem com um garfo. À parte, refogue em 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite 4 dentes de alho bem picados e 1

colher (chá) de grãos de coentro socados grosseiramente, até o alho começar a dourar. Reserve a metade deste azeite e o restante, misture com o purê, refogue até apurar um pouco. Decore o purê com o restante do azeite com alho e sirva.

Repolho agridoce com maçã



Coloque numa panela de barro ou aço inoxidável 1/2 xícara de água junto com 4 colheres (sopa) de vinagre, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de açúcar, 2 galhinhos de manjerona ou manjericão, 1/2 colher (chá) de erva-doce e 3 cebolinhas brancas picadas. Leve ao fogo e deixe ferver por 2 minutos. Junte 4 xícaras de chá de repolho roxo ou branco e 2 maçãs sem casca picadas. Mexa e cozinhe por mais 10 minutos ou até o momento em que o repolho ficar macio –se precisar, junte mais água quente. É um bom acompanhamento para carnes assadas.

Repolho com ervilhas e especiarias

RENDE: 4 PORÇÕES



2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (chá) de grãos de cominho
1 colher (chá) de grãos de mostarda escura
1 e 1/2 xícara de grãos de ervilhas frescas, cozidas e escorridas (pode substituir por feijão fradinho cozido)
2 pimentas-de-cheiro (1 verde e 1 vermelha), cortadas ao meio no sentido do comprimento
2 xícaras de repolho cortado fininho (pode misturar com as folhas externas, mais escuras)
1 colher (chá) de açafrão-da-terra (cúrcuma) em pó
3/4 de colher (chá) de sal ou a gosto
1 colher (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de suco de limão
folhas de coentro a gosto

Aqueça o óleo em fogo médio numa panela. Quando estiver quente, junte os grãos de cominho e as sementes de mostarda. Quando os grãos começarem a pipocar, junte as ervilhas frescas e cozidas (ou feijão-fradinho) e as pimentas-de-cheiro. Refogue, mexendo, por um minuto. Junte o repolho, o açafrão-da-terra, o sal e o açúcar. Misture bem, abaixe bem o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar até os legumes estarem macios. Se precisar, junte gotas de água. Cerca de 15 minutos depois, prove o ponto dos legumes e o sal. Corrija, se for necessário. Adicione o suco de limão, mexa e junte as folhas de coentro. Apague o fogo e sirva bem quente com arroz.





RÚCULA

A rúcula é da mesma família da mostarda, do rabanete e do agrião, entre outras verduras que se destacam pelo sabor picante. Quando colhidas tardiamente, as rúculas têm sabor ainda mais ardido, lembrando a mostarda. Por isso deve-se consumir as folhas jovens quando for fazer salada. As mais velhas podem ser usadas em pratos cozidos ou como tempero, picadas, em ensopados, saladas, sopas ou omeletes. Escolha rúculas bem novinhas se quiser introduzir na alimentação das crianças, pois elas serão menos picantes. No início, misture com outras folhas mais suaves, como alface, ou legumes, como cenoura ralada. As folhas frescas são acompanhamentos refrescantes e saudáveis para carnes gordas –certas partes do cabrito ou pato– e para churrasco ou pratos grelhados. Elas contêm poucas calorias e proteínas, mas muitas fibras e vitaminas. É uma opção saudável para rechear o sanduíche com tomate e abacate amassado.

Sugestões de preparo

As folhas mais endurecidas podem ser picadas e refogadas com cebola para fazer arroz, cozidas com feijão ou adicionadas aos legumes de uma sopa. As folhas devem ser higienizadas conforme explicação do quadro à página 55. Use ou guarde em pote fechado na geladeira até o momento de usar. Algumas poucas folhas picadas podem substituir a cebolinha ou a salsa, como tempero. Ficam boas também na salada de pepino.

Omelete de rúcula

RENDE: 2 PORÇÕES



20 folhas de rúcula
2 ramos de salsa
1/4 de cebola roxa fatiada
2 ovos
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de óleo

Pique finamente as folhas de rúcula e as de salsa. Junte a cebola roxa e reserve. À parte, bata com garfo os ovos inteiros até espumar. Adicione sal e pimenta e incorpore a rúcula, a salsa e a cebola. Aqueça uma frigideira média, coloque metade do óleo e vá inclinando a frigideira para besuntar todo o fundo. Assim que

estiver bem quente, despeje a mistura e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 2 minutos. Pegue um prato raso e passe por água. Vire a omelete sobre o prato, coloque na frigideira o óleo restante e deixe a omelete escorregar sobre a frigideira para fritar do outro lado até dourar.

Nota: esta fritada pode ser usada como recheio de sanduíches

olha a dica!

Se as folhas da rúcula estiverem murchas quando for usar, mergulhe-as em água fria e espere 10 minutos ou até que se hidratem e fiquem como frescas.

Salada com frutas

Misture folhas jovens de rúcula e de almeirão com frutas ácidas como carambola e laranja. Junte tomate, cebola, hortelã e tempere com sal, limão e azeite.

Salada de abóbora e rúcula

Corte 1/2 quilo de abóbora madura em cubos e coloque numa assadeira. Tempere com sal e um fio de azeite, misture bem e leve ao forno quente por cerca de meia hora ou até amaciar (se usar abóbora japonesa, pode deixar a casca). Espere esfriar, junte 2 xícaras de folhas rasgadas de rúcula, 1/2 cebola roxa fatiada, 2 colheres (sopa) de salsinha picada e 1 fatia de queijo de leite de cabra cortado em cubos (opcional). Tempere com sal, pimenta-do-reino, vinagre e azeite.





TOMATE

O tomate costuma ser associado aos molhos que acompanham massas italianas, mas ele é originário do continente americano e só foi levado para a Europa depois da chegada dos europeus na América. Acontece que os temperos usados pelos italianos combinaram tanto com o legume, que acabaram sendo incorporados mundo afora com o tomate. O manjericão, por exemplo, equilibra a acidez do tomate conferindo um sabor refrescante. O bom é que no sertão os manjericões, muitas vezes usados apenas como remédio, são muito perfumados. E os tomates e tomatinhos nativos não poderiam receber tempero melhor. Poder comer tomates produzidos localmente e sem uso de defensivos agrícolas é um grande privilégio, pois a cultura convencional do tomate é uma das que mais exige o uso de agrotóxicos por ser frequentemente atacada por pragas e insetos. E no caso deste vegetal, não adianta eliminar a casca, pois os produtos usados circulam por toda a planta. Tomates orgânicos podem ser consumidos crus, em saladas e sucos, ou cozidos na forma de tempero, molho, massa ou sopa. É fonte razoável de vitaminas, principalmente a C, e sais minerais como o potássio, mais concentrado nas sementes. Contém também licopeno, o pigmento que lhe dá a cor vermelha e ajuda a prevenir certos tipos de cânceres, como o de próstata.

olha a dica!

Se quiser tirar a pele dos tomates, faça um corte em cruz na parte do cabinho, mergulhe-os em água fervente por aproximadamente 1 minuto e puxe a pele com uma faca.

Em vez de mergulhar em água fervente, os tomates podem ser cozidos no vapor de uma cuscuzeira por cerca de 3 minutos. Espere esfriar e puxe as peles.

Sugestões de preparo

No tomate, pele e sementes podem ser consumidos. No preparo de molhos não é necessário tirá-los (aliás, é perto da pele que se concentra a maior parte do pigmento que dá cor aos molhos. Basta que o legume seja finamente picado, pois pedaços grandes de pele podem ser indigestos. Para fazer molho de tomate, use sempre o produto bem maduro, por ser mais suculento, mais doce e menos ácido. Se ainda assim o molho ficar muito ácido, adicione uma pitada de açúcar ou um pedaço de cenoura para diminuir a sensação de acidez e equilibrar o sabor. E, no final, tempere com ervas como manjericão, manjerona ou alfavaca, por exemplo. Alho, cebola, cebolinha branca, hortelã e hortelã-gorda são outros temperos que combinam com pratos à base de tomate.

Salada de umbu com tomates



Escolha umbus inchados, mas ainda firmes. Descasque e corte em cubinhos. Junte bastante tomate e cebola também cortados em cubinhos. Tempere com azeite, sal e pimenta-do-reino (não precisa de limão ou vinagre, pois o umbu e o tomate já são ácidos).

Molho de tomate



Refogue 2 dentes de alho em 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite até começarem a dourar. Junte 1 cebola média picada (ou 1/2 xícara de cebolinha branca picada) e refogue até murchar. Adicione 6 tomates picados e 1/2 colher (chá) de sal. Deixe cozinhar até engrossar um pouco. Prove o sal e corrija, se necessário. Junte folhas frescas de manjericão, manjerona ou alfavaca e desligue o fogo. Se quiser guardar coloque em recipientes de vidro ou inox. Nunca guarde em alumínio, pois o metal reage com a acidez do molho.

Maxixe com tomatinhos

Descasque os maxixes e corte-os ao meio. Junte tomatinhos cortados ao meio (use uma faquinha de legumes bem afiada) e folhas de erva-doce. Tempere com sal, pimenta-do-reino e algumas gotas de limão. Não precisa usar azeite ou óleo, que tornam o maxixe indigesto.

Tomates ao forno com cebolas e hortelã

RENDE: DE 6 A 8 PORÇÕES



3 cebolas
6 colheres (sopa) de hortelã picada (hortelã comum ou hortelã gorda)
1 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino a gosto
6 colheres (sopa) de óleo ou azeite
8 tomates maduros
1/2 xícara de pão amanhecido ralado

Divida as cebolas ao meio, corte em fatias e misture com metade da hortelã. Tempere com sal e pimenta-do-reino e regue com metade do óleo ou azeite. Corte os tomates ao meio e, sem tirar as sementes, polvilhe sal e pimenta sobre eles. Reserve. À parte, misture o pão com a hortelã restante e coloque num prato. Carimbe cada metade de tomate nesta farofa de modo que ela grude na superfície cortada, úmida. Arrume as metades sobre as cebolas com a farofa pra cima, regue os tomates com o óleo ou azeite restante e leve ao forno médio (200°C) até a cebola ficar macia. Aumente a temperatura do forno e deixe só até dourar a farinha de pão. Pode servir como acompanhamento para arroz, feijão e carne. Ou, se quiser, faça com antecedência e sirva frio como recheio de sanduíche ou com salada de folhas.





UMBU

Fruta nativa do Semiárido brasileiro, o umbu (*Spondia tuberosa*) tem grande importância na região Nordeste porque resiste a altas temperaturas e pouca chuva. Está presente nos sertões desde o Piauí até o norte de Minas Gerais. A safra vai do final do ano até fevereiro ou março. O curto período de safra estimula o feitio de marmeladas, vinagres e geleias para a entressafra, embora a preferida seja a fruta ao natural. Ela tem sabor ácido e doce e é rica em vitamina C, por isto dizem que na época do umbu quase ninguém pega gripe. Há variedades mais coloridas, maiores e mais suculentas, porém todas elas podem ser consumidas desde o estágio mais verde, quando já estão inchadas, mas firmes, até bem maduras, quando estão macias, suculentas e bem doces. Em qualquer ponto são consumidas ao natural ou na forma de umbuzada, uma coalhada macia feita com a fruta, leite de vaca ou de cabra e açúcar.

Sugestões de preparo

O umbu inchado, mas ainda firme, pode ser descascado, cortado em lascas e cozido como se fosse maçã para fazer doces e recheios (como o de panqueca, a seguir). A polpa do umbu inchado cozido com casca e depois livre das sementes pode ser usada para fazer umbuzada, refrescos, sorvetes e molhos doces ou salgados. Basta lavar bem, cobrir com água e cozinhar até que a casca comece a rachar. A água de cozimento pode ser guardada para fazer refresco –basta adoçar e tomar gelada. A fruta pode ser passada por peneira de fritura para tirar as sementes com mais facilidade.

Umbuzada



Para preparar a polpa de umbu, escolha frutos maduros e passe por peneira grossa, separando a pele e as sementes –reserve meia xícara ou mais da polpa. Se não tiver frutos maduros, cozinhe em água frutos verdes e inchados e passe por peneira. Junte a polpa a um pouco de leite, mexendo e ajustando a quantidade aos poucos, até talhar. Adicione mais ou menos polpa se preferir a coalhada mais ou menos ácida. Adoce a gosto e sirva. Se preferir, deixe na geladeira um pouco para ficar mais consistente. Há quem faça cortes na fruta e esprema o excesso de água, deixando para a umbuzada somente a polpa mais densa (o líquido espremido pode ser tomado como suco).

Molho de geleia de umbu



Numa tigela, misture bem com um garfo 1 colher (sopa) de geleia de umbu com 2 colheres (sopa) de vinagre ou suco de limão, junte aos poucos 4 colheres (sopa) de azeite, mexendo sempre, e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva com salada de folhas.

Crepe de umbu



Coloque no copo do liquidificador 1 xícara de umbuzada (ou leite), 3/4 de xícara de farinha de trigo, 2 colheres (chá) de fermento em pó, 1 pitada de sal, 1 colher (sopa) de óleo ou manteiga em temperatura ambiente, 1 ovo, 1 colher (chá) de açúcar (se usar a umbuzada já doce, não use o açúcar, mas se usar o leite, sim). Bata até ficar um creme liso. Deixe descansar. Enquanto isto, faça o recheio: misture 1 e 1/2 xícara de umbu inchado, firme, descascado e cortado em lascas, 4 colheres (sopa) de açúcar e 2 colheres (chá) de canela em pó. Leve ao fogo e deixe aquecer só até derreter o açúcar. Aqueça uma frigideira antiaderente sem untar, despeje um pouco da massa e rodeie a frigideira para que a massa fique bem fininha. Deixe dourar, vire com uma espátula e espere dourar do outro lado. Quando as massas estiverem prontas, recheie com um pouco do doce de umbu e dobre. Sirva com vinagre de umbu (se tiver) ou com uma calda ácida como a de tamarindo. Ou polvilhe com açúcar cristal misturado com canela, se preferir.

Frango ao molho verde com umbu

RENDE: 4 A 6 PORÇÕES



1 frango caipira com cerca de 1 quilo, limpo e cortado em pedaços
3 colheres (sopa) de óleo
3 dentes de alho socado
2 colheres (chá) de sal
3 colheres (sopa) de salsa picada

PARA O MOLHO
6 umbus
1 ou 2 pimentas-de-cheiro verde, sem sementes
3 pimentas-cumari inteiras
1/2 cebola picada em rodelas
2 dentes de alho
4 colheres (sopa) de coentro picado
1/2 xícara de cebolinha verde picada
2 quiabos

Para preparar o frango, aqueça o óleo em uma panela de ferro e doure o alho. Junte os pedaços de frango, o sal e refogue até dourar, mexendo de vez em quando, com cuidado. Coloque água quente, aos poucos, à medida que for secando, até a carne ficar macia (40 minutos ou mais, dependendo da idade da ave). Enquanto isso, prepare o molho. Para fazer o molho, coloque o umbu, as pimentas, a cebola e o alho em uma panela. Acrescente 1 xícara de água e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até o umbu começar a soltar a pele. Desligue o fogo, espere esfriar um pouco e tire a pele e os caroços do umbu. Despeje o conteúdo da panela no liquidificador com a polpa de umbu, o coentro, a cebolinha e os

quiabos. Bata até ficar macio. Se precisar, junte um pouco mais de água. Acrescente o molho à panela do frango quando ele estiver macio e só restar um pouco de caldo. Cozinhe por 10 minutos, juntando mais água se for preciso para corrigir a espessura do molho. Desligue o fogo e acrescente o cheiro-verde. Sirva com arroz.



CONSULTA

ÍNDICE DE RECEITAS

RECEITAS SALGADAS

A 184 abóbora com quiabo
97 arroz de cenoura com folhas
B 79 batatas doces fritas com água
C 138 beiju de farinha de mandioca com banana e abóbora
128 beijus de tapioca
84 berinjelas assadas
85 berinjelas com legumes agridoces ao forno
67 bolo de abóbora com macaxeira
102 bolo salgado de chuchu
139 cabeça de galo ou sopa de farinha com ovo
46 caldo de galinha caseiro
186 caril seco de quiabos
158 carne de bode com molho de maracujá-da-caatinga
103 chuchu empanado
109 couve rasgada com alho
112 cozinhando feijão
E 114 empanadas de banana-da-terra com recheio salgado de feijão
152 ensopado de frango com manga verde
180 ensopado de frutos de caju com pimentões
162 ensopado de melancia com leite de coco
173 ensopado de ovos com leite de coco
F 113 feijão cozido com vegetais

78 folhas refogadas de batata doce
208 frango ao molho verde com umbu
173 fritada de chuchu
M 128 massa de macaxeira
92 massa de panqueca colorida
201 maxixe com tomatinhos
163 melancia com paçoca salgada
163 melancia refogada
45 mistura de especiarias
120 molho agridoce de goiaba com pimentas
96 molho branco com polvilho de mandioca
207 molho de geleia de umbu
157 molho de maracujá-da-caatinga
201 molho de tomate
75 moqueca de banana
O 45 óleo de urucum
196 omelete de rúcula
172 ovos duros
172 ovos fritos
172 ovo poché
172 ovos quentes
P 140 pão com farinha de mandioca e amendoim
133 pão com macaxeira e açafrão-da-terra
85 pasta de berinjela

179 pimentões com legumes ao forno
190 purê de repolho com inhame
Q 185 quiabos recheados com farinha de feijão
R 86 refogado indiano de berinjela
191 repolho agridoce com maçã
192 repolho com ervilhas e especiarias
S 62 salada de abacate
197 salada de abóbora e rúcula
92 salada de beterraba
98 salada de cenouras grelhadas
104 salada de chuchu com tomates
146 salada de mamão verde com amendoim
151 salada de manga
197 salada de rúcula com frutas
200 salada de umbu com tomates
63 sanduíche de abacate com tomate
168 sementes de melão torradas
108 sopa com talos de couve
130 sopa de macaxeira com carne
103 sopa de macaxeira com chuchu
169 sopa salgada de melão
T 130 tapiocas coloridas
202 tomates ao forno com cebola e hortelã
178 torradas de pimentão com queijo de cabra
132 torta de macaxeira com tomates

RECEITAS DOCES

A 41 arroz doce com amburana
B 72 banana com limão e coco
74 banana com paçoca de amendoim
124 bananas assadas com suco de laranja
79 batata doce com creme no forno
78 batata doce no leite
131 bijajica ou cuscuz de massa de macaxeira e amendoim
129 bolinhos com coco cozidos no vapor
67 bolo de abóbora com macaxeira
97 bolo de cenoura com macaxeira
80 bolo de batata doce de duas cores
125 bolo de laranja com gengibre e canela
151 bolo de manga
C 97 cobertura de chocolate para bolo
119 compota de goiaba
63 creme de abacate
62 creme de abacate com chocolate
68 creme de abóbora
207 crepe de umbu
164 cubinhos de melancia em calda
D 79 doce de batata doce colorido
113 doce de feijão
145 doce de mamão verde com garapa

73 doce não muito doce com bananas bem maduras
E 114 empanadas de banana-da-terra com recheio doce de feijão
G 91 gelatina de beterraba
162 gelatina de melancia
157 geleia de maracujá da caatinga
118 goiabada
L 125 laranja com canela
41 leite aromatizado com amburana
M 145 mamão e banana ao forno
156 massa da casca de maracujá-da-caatinga
73 mingau de banana verde
129 mingau de macaxeira com calda de umbu
P 140 paçoca doce
150 polpa de manga verde
174 pudim de leite com amburana
Q 119 queijo cremoso com goiaba
S 169 sobremesa gelada de melão
U 202 umbuzada

SUCOS E REFRESCOS

55 abacate, hortelã e limão
54 beterraba com laranja
91 beterraba e limão
125 laranja com cenoura e limão
56 laranja com couve
55 mamão com cenoura e manga
56 mamão com limão e manjericão
56 manga verde com capim cidreira
57 maracujá com macaxeira
156 maracujá-da-caatinga
162 melancia
54 melancia com beterraba e gengibre
168 melão
150 polpa de manga verde
55 refresco cremoso de vinagre de umbu com macaxeira cozida

ÍNDICE REMISSIVO

ABACATE 61
- conservação, 62
- creme de, 63
- creme com chocolate, 62
- sanduíche com tomate, 63
- suco com hortelã e limão, 55
- pasta de, 62

ABÓBORA 65
- beiju de farinha de mandioca com banana e, 138
- bolo com macaxeira, 67
- com quiabo, 184
- creme de, 68
- flor empanada de, 66
- leite de semente de, 66
- salada de rúcula e, 197

AÇÚCAR
- caramelo, 174
- cubinhos de melancia em calda, 164
- diminuir o consumo, 53
- pudim de leite com amburana, 174
- substituir, 54

AÇAFRÃO-DA-TERRA
- pão com macaxeira e, 133

ALHO
- couve rasgada com, 109

AMBURANA 41
- pudim de leite com, 174

AMENDOIM
- banana com paçoca de, 74
- bijajica ou cuscuz de massa de macaxeira e, 131
- melancia com paçoca salgada, 163
- paçoca doce, 140
- pão com farinha de mandioca e, 140
- salada de mamão verde com, 146

ARROZ
- doce perfumado com amburana, 41
- de cenoura com folhas, 97

AMBURANA-DE-CHEIRO, 41
- arroz doce perfumado com, 41

BANANA 71
- assadas com suco de laranja, 124

beiju de farinha de mandioca com abóbora e, 138
com limão e coco, 72
com paçoca de amendoim, 74
cozinhar bananas verdes, 72
doce não muito doce com bananas bem maduras, 73
e mamão ao forno, 145
empanadas de banana-da-terra com recheio de feijão, 114
mingau de banana verde, 73
moqueca de, 75

BATATA-DOCE 77
bolo de duas cores, 80
com creme no forno, 79
doce colorido de, 79
folhas refogadas de, 78
fritas com água, 79
no leite, 78

BERINJELA 83
assadas, 84
com legumes agridoces ao forno, 85
pasta de, 85
pimentões com legumes ao forno, 179
refogado indiano, 86
suavizar o amargor, 84

BETERRABA 89
gelatina de, 91
limonada colorida com, 91
massa de panqueca com, 92
salada de, 92
suco com laranja, 54
suco com melancia e gengibre, 54

BOLO
de abóbora com macaxeira, 67
de batata-doce de duas cores, 80
de cenoura, 97
de laranja com gengibre e canela, 125
de macaxeira, 54
de manga, 54
salgado de chuchu, 102

CAFÉ
cubos de gelo de, 57

CAJU
ensopado de frutos com pimentões, 180

CALDO
de galinha, 46

CANELA
bolo de laranja com gengibre e, 125
laranja com, 125

CAPIM SANTO (CIDREIRA)
suco com manga verde, 56

CARNE
de bode com maracujá-da-
-caatinga, 158
de bode com melancia e paçoca
salgada, 163
sopa de macaxeira com, 130

CEBOLA
cebolinha branca (chalota), 41
tomates ao forno com hortelã e, 202

CENOURA 95
arroz com folhas de, 97
bolo de, 97
massa de panqueca com, 92
salada de cenouras grelhadas, 98
suco com laranja e limão, 125
suco com mamão e manga, 55

CHÁ
como fazer gelado, 57
cubos de gelo de, 57
secar ervas frescas para, 40

CHOCOLATE
creme com abacate, 62
cobertura para bolo, 97

CHUCHU 101
bolo salgado de, 102
empanado, 103
folhas novas, ramas e gavinhas, 102
fritada de, 173
salada com tomates, 103
sopa de macaxeira com, 103

COCO
bolinhos de macaxeira com, 129
ensopado de melancia com leite de,
162
ensopado de ovos com leite de, 173
ralado com banana e limão, 72

CONSERVAR ERVAS FRESCAS 43

COUVE
rasgada com alho, 109
sopa com talos de, 108

suco com laranja, 56
talos de, 109

CREME
de abacate, 63
de abacate com chocolate, 62
de abóbora, 68

DOCE
de batata-doce colorido, 79
de feijão, 113
de leite, 54
de mamão verde com garapa, 145
goiabada, 118
não muito doce de bananas bem maduras, 73

ENSOPADO
de frango com manga verde, 152
de frutos de caju com pimentões, 180
de melancia com leite de coco, 62
de ovos com leite de coco, 173

ESPECIARIAS
mistura de, 45
repolho com ervilhas e, 192

FARINHA
como conservar, 137
de mandioca, 137

FEIJÃO 111
cozido com vegetais, 113
cozinhando, 112
doce de, 113
empanadas de banana-da-terra com recheio de, 114
quiabo recheado com farinha de, 185

FRANGO
ao molho verde com umbu, 208
ensopado com manga verde, 152

GALINHA
caldo caseiro, 46

GELATINA
de beterraba, 91
de melancia, 162

GELEIA
de maracujá-da-caatinga, 157
molho de geleia de umbu, 207

GENGIBRE
bolo de laranja com canela e, 125
suco de melancia com beterraba e, 54

GOIABA 117
compota de, 119
fora da geladeira para não impregnar, 118

goiabada, 118
molho agridoce com pimentas, 120
queijo cremoso com, 119

HIGIENIZAR HORTALIÇAS 55

HORTELÃ 42
suco com abacate e limão, 55
tomates ao forno com cebolas e, 202

LARANJA 123
bananas assadas com suco de, 124
bolo com gengibre e canela, 125
com canela, 125
sobremesa gelada de melão com, 169
suco com beterraba, 54
suco com cenoura e limão, 125
suco com couve, 56

LEITE
batata doce no, 78
pudim com amburana, 174
umbuzada, 206

LEIA AS RECEITAS ATÉ O FIM 37

LIMÃO
com banana e coco, 72
creme de abacate, 63
suco com abacate e hortelã, 55
suco com cenoura e laranja, 125
suco com mamão e manjericão, 56

MACAXEIRA - MANDIOCA 127
beiju de farinha de mandioca com banana e abóbora, 138
beiju de tapioca, 128
bijajica, 131
bolo com abóbora, 67
bolinhos com coco, 129
cabeça de galo ou sopa de farinha com ovo, 139
cuscuz de massa de, 131
entrecasca refogada, 128
extrair o polvilho da, 128
farinha-d'água, 136
farinha de, 137
massa de, 128
mingau com calda de umbu, 129
molho branco feito com polvilho de, 96
pão com açafrão-da-terra, 133
pão com amendoim e farinha de, 140
polvilho de, 128
refresco cremoso com vinagre de umbu, 55
sopa com carne, 130
sopa com chuchu e, 103

suco com maracujá, 57
tapioca colorida, 130
torta com tomates de, 132

MAMÃO 143
amaciante de carne, 144
clarear roupas, 143
como legume, 143
doce com garapa, 145
e banana ao forno, 145
folhas de, 143
salada de mamão verde com amendoim, 146
suco com cenoura e manga, 55
suco com limão e manjericão, 56
verde, como tirar o amargor, 144

MANGA
bolo de, 151
como legume, 149
cortar, 149
ensopado de frango com, 152
polpa de manga verde, 150
refresco de manga verde, 150
salada de, 151
suco com cenoura e mamão, 55
suco de manga verde com capim cidreira, 56

MANJERICÃO 42
suco com mamão e limão, 56

MANTEIGA DA TERRA 44

MARACUJÁ-DA-CAATINGA 155
carne de bode com, 158
geleia de, 157
massa da casca de, 156
molho de, 157
molho para carne, 158
suco com macaxeira, 57
suco de, 156

MAXIXE
com tomatinhos, 201

MEDIDAS CASEIRAS, PESOS, VOLUMES 37

MELANCIA 161
com paçoca salgada, 163
cubinhos em calda, 164
ensopado com leite de coco, 162
gelatina de, 162
partes da, 162
refogada, 163
sementes, 161
suco com beterraba e gengibre, 54

MELÃO 167
congelar, 168
sementes torradas, 168
sobremesa gelada de, 169
sopa salgada de, 169
sorvete de, 54
suco de, 168

MENTRUZ (MASTRUZ) 43

MINGAU
de banana verde, 74
de macaxeira com calda de umbu, 129

MOLHO
agridoce de goiaba com pimentas, 120
branco feito com polvilho de m andioca, 96
de geleia de umbu, 207
de maracujá-da-caatinga, 157
de maracujá-da-caatinga(carne de bode), 158
de tomates, 201
verde com umbu, 162

MOQUECA
de banana, 75

MOSTARDA
sementes de, 42

OVOS
cabeça de galo ou sopa de farinha com, 139
cozido, 172
duros, 172
ensopado com leite de coco, 173
fritada de chuchu, 173
fritos, 172
omelete de rúcula, 196
pochê, 172
pudim de leite com amburana, 174
quentes, 172

PANQUECA
massa colorida, 92

PÃO
com macaxeira e açafrão-da-terra, 133
com farinha de mandioca e amendoim, 140
tomates ao forno com cebolas e hortelã, 202
torradas de pimentão com queijo de cabra, 178

PIMENTA 43
desidratar e defumar, 44
molho agridoce de goiaba com, 120

PRATO COLORIDO SAUDÁVEL 50

PIMENTÃO 177
com legumes ao forno, 179
ensopado de frutos de caju com, 180
tirar a pele do, 178
tirar a semente do, 179
torradas com queijo de cabra, 178

PUDIM
de leite com amburana, 174

QUIABO 183
abóbora com, 184
caril seco de, 186
evitar a baba do, 184
recheado com farinha de feijão, 185

REIDRATAR FOLHAS MURCHAS 197

REPOLHO 189
agridoce com maçã, 191
com ervilhas e especiarias, 192
como cozinhar, 190
como guardar, 190
purê com inhame, 190

RÚCULA 195
como tempero, 196
omelete de, 196
salada com frutas, 197
salada de abóbora e, 197

SALADA
de abacate, 62
de abóbora e rúcula, 197
de cenouras grelhadas, 98
de chuchu com tomates, 103
de mamão verde com amendoim, 146
de rúcula com frutas, 197
de umbu com tomates, 200
maxixe com tomatinhos, 201

SANDUÍCHE
de abacate com tomate, 63

SECAR ERVAS PARA CHÁS E TEMPERO 40

SOPA
com talos de couve, 108
de farinha com ovo ou cabeça de galo, 139
de macaxeira com carne, 130
de macaxeira com chuchu, 103
salgada de melão, 169

SUCOS
de abacate, hortelã e limão, 55
de beterraba com laranja, 54
de cenoura, laranja e limão, 125
de laranja com couve, 56
de limão colorido com beterraba, 91
de mamão com cenoura e manga, 55
de mamão com limão e manjericão, 56
de manga verde, 150
de manga verde com capim cidreira, 56
de maracujá com macaxeira, 57
de maracujá-da-caatinga, 156
de melancia, 162
de melancia com beterraba e gengibre, 54
de melão, 168
de vinagre de umbu com macaxeira cozida, 55

TEMPEROS 39
mistura de especiarias, 45

TOMATE 199
ao forno com cebolas e hortelã, 202
dicas para molho de, 200
maxixe com tomatinhos, 201
molho de, 201
salada de chuchu com, 103
salada de umbu com, 200
sanduíche com abacate, 63
tirar a pele do, 200
torta de macaxeira com, 132

UMBU 205
crepe de, 207
frango ao molho verde com, 208
mingau de macaxeira com calda de, 129
molho de geleia de, 207
polpa do, 206
refresco cremoso de vinagre de umbu com macaxeira, 55
salada com tomates, 200
umbuzada, 202
vinagre de, 44

URUCUM
óleo de, 45

VINAGRE
de umbu, 44



FONTES CONSULTADAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. – 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros . Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar da população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2006.

CARDOSO, M. A. (Org.). Nutrição em Saúde Coletiva. 1ed. São Paulo: Atheneu, 2014.

CASCUDO, C. L. História da alimentação do Brasil. 3. ed. São Paulo: Global, 2007.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (CONSEA). Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional. Textos de Referência da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília: Consea, jul. 2004.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: aquisição alimentar domiciliar per capita. Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo: Instituto Plantarum de Estudos da Flora, 2014

MENACHE, R. (Org.). A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2007.

PHILIPPI, S. T. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. Brasília: Anvisa, Finatec/NUT-UnB, 2011.

RIGO, N. Blog www.come-se.blogspot.com.br . Desde 2006.

RIGO, N. ; COBAYASHI F . Oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável: Uma experiência na Amazônia Ocidental Brasileira. In: Marly Augusto Cardoso. (Org.). Nutrição em Saúde Coletiva. 1ed.São Paulo: Atheneu, 2014, v. 1, p. 315-.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP). Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Tabela brasileira de composição de alimentos – Taco: versão 1. Campinas: NEPA/UNICAMP, 2004.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE (USDA). National Nutrient Database for Standard Reference. Alexandria, [s.d.].

FRANCO, G. Tabela de composição química dos alimentos. São Paulo: Atheneu, 1992.

RIBEIRO, P. G.; DINIZ, R. C. Plantas aromáticas e medicinais: cultivo e utilização. Londrina: Iapar, 2008.



FICHA TÉCNICA

FORMATO 20 x 23 cm
TIPOLOGIA Avenir LT Std
MIOLO couché 150g/m²
CAPA duo desingn 300 g/m²
IMPRESSÃO quadricromia
NÚMERO DE PÁGINAS 232
TIRAGEM 2000

NEIDE RIGO



Neide Rigo é nutricionista formada pela Universidade de São Paulo (USP). Sempre se interessou por cultura alimentar e ingredientes pouco conhecidos, esquecidos ou desvalorizados. É membro do Slow Food e pertenceu ao conselho técnico do projeto Arca do Gosto.

Organizou e deu oficinas de culinária para mulheres em Acrelândia (AC), a convite do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP, e para merendeiras na Bahia --em Sobradinho, Euclides da Cunha, Uauá e Curaçá--, a convite da Coopercuc com apoio do Programa Semear, sempre com enfoque na importância do uso de ingredientes locais para uma alimentação mais saudável e sustentável. Incentivo ao consumo de produtos locais também é tema de oficinas que vem dando no Senegal com a ONG francesa Solidarité.

Atualmente é curadora do projeto *Comer é Mais*, no Sesc Belenzinho, compartilha suas descobertas em seu blog come-se.blogspot.com.br e é colunista do caderno *Paladar* do jornal *O Estado de São Paulo*.

COOPERCUC

COOPERATIVA AGROPECUÁRIA FAMILIAR DE CANUDOS, UAUÁ E CURAÇÁ

Semear

Conhecimento em zonas semiáridas do nordeste do Brasil

FIDA

Invertir en la población rural

IICA

aecid

ISBN 978-85-69600-00-8

